

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Высокое**

Утверждаю:

Директор МБОУСОШ с. Высокое

_____ /Н.М. Половинкина/

**Рабочая программа внеурочной
деятельности
«ОФП»
(спортивно-оздоровительное направление)
5 - 6 классы
2023 – 2024 учебный год
ФГОС**

Составлена:

Шишкановым Александром

Михайловичем учителем физкультуры

2023 – 2024 уч.год

Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), **учить работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других.
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

Предметные результаты:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Требования к знаниям, умениям, навыкам:

К концу учебного года воспитанники должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, подвижных игр;
- правила игр баскетбол, волейбол, футбол, русская лапта;
- основы техники броска по кольцу двумя руками с места, ведения мяча, перемещений в баскетболе;
- основы техники передвижений в стойке, техники верхней и нижней передач мяча, подачи мяча в волейболе;
- техники перемещений в футболе, удары по мячу, остановка мяча;
- основы техники удара битой по мячу, техники метания мяча;
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

К концу учебного года должны уметь:

- выполнять броски двумя руками в баскетболе,
- выполнять нижнюю подачу, верхнюю и нижнюю передачу мяча в волейболе,
- выполнять броски на дальность,
- оценивать свою двигательную активность,
- выявлять причины нарушения и корректировать её,
- выполнять правила игры.

Дети научатся:

Активно играть, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Демонстрировать позитивное отношение к учащимся на занятии.

Описание разделов программы

- **Основы знаний о физической культуре**, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

- **Основы знаний о физической культуре**, умения и навыки. История видов спорта. История спортивных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.
- **Социально-психологические основы**. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
- **Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений**, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.
- **Культурно-исторические основы**. Основы истории возникновения и развития физической культуры, спортивных игр.
- **Самостоятельное выполнение заданий учителя**.
- **Приёмы закаливания**. Воздушные ванны. Тёплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).
- **Солнечные ванны**. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в водоёме. Дозировка данных процедур указана в программе основной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.
- **Способы самоконтроля**. Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

«Баскетбол», «Пионербол», «Волейбол», «Футбол», «Лапта», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Пять передач», «Перестрелка», «Охотники и утки».

Лёгкая атлетика. История возникновения и развития лёгкой атлетики.

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м и в медленном темпе до 500 м. Кросс – 1000 - 1500 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину. Метание.

Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Спортивные игры:

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Лыжная подготовка. Выполнять передвижения на лыжах различными ходами, техника спусков с горы.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» предназначена для обучающихся 5-х классов с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 13 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-ом классе. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Формы учёта для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль знаний в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, школьная научно-практическая конференция.

Для показателей эффективности достижений планируемых результатов предусматриваются ещё следующие формы реализации:

Тестирование физической подготовки.

Спортивные соревнования .

Помощь учителю в организации и проведение игр и соревнований.

Подобная организация учёта компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Формой контроля являются контрольные упражнения.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Сгибание в упоре лежа (раз)	34	30	16	19	18	9
Прыжки в длину с места (см.)	181	170	150	171	168	141
Поднимание туловища (за 30 с.)	31	29	18	28	26	17
Вис на перекладине (сек.)	41	39	18	27	25	12
Наклоны туловища вперед (см.)	12	10	6	15	13	7
Челночный бег 3x10м,с	8.5	8.8	9.7	8.9	9.3	10.1
Бег 30 м,с	5.0	5.5	6.3	5.1	5.7	6.4
Бег 60 м,с	10.0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 1000 м,с	4.17	5.04	6.10	4.57	5,51	7.07
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проходят комплексно.

Распределение учебного времени

№ п.п.	Раздел учебной программы	Количество часов
1.	Основы знаний	В процессе урока
2.	Лёгкая атлетика	3+3
3.	Кроссовая подготовка	2+2
4.	Лыжная подготовка	8
5.	Спортивные игры	4+4+8
6.	ИТОГО:	34 часа

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Разделы	Часы	1-3	4-5	6-8	9-12	13-16	17-24	25-26	27-28	29	30-31	32-34
Основы знаний		В процессе урока										
Лёгкая атлетика	4 ч.	3								1		
Кроссовая подготовка	4 ч.		2						2			
Лыжная подготовка	8 ч.						8					
Спортивные игры	16 ч.											
Лапта	5 ч.			3							2	
Волейбол	6 ч.					4		2				
Футбол	3 ч.											3
Баскетбол	4 ч.				4							
Сетка часов	34 ч.											

Тематическое планирование внеурочной деятельности обучающихся.

№п/п	Название тем уроков.	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника высокого и низкого старта. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
2.	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Равномерный бег 5мин.	1
3.	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
4.	Кроссовая подготовка. Соревнования в беге на 1000м. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног.	1
5.	Тестирование физических качеств: прыжок в длину с места. Бег в	1

	равномерном темпе до 1 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Вышибалы».	
6.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в лапту. Поддачи и удары по мячу. Ускорения и пробежки.	1
7.	Осаливание и самоосаливание. Учебная игра.	1
8.	Соревнование по игре в русскую лапту.	1
9.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Закрепление техники перемещений. Ловля и передача мяча разные варианты. Техника броска мяча. Игра «Пять передач».	1
10.	Передача мяча двумя руками в парах. Закрепление техники ведения мяча. Силовая подготовка. Игра "Пять передач"	1
11.	Игры и игровые задания с баскетбольными мячами. Игра по упрощённым правилам	1
12.	Бросок по кольцу двумя руками с места . Игровые задания с баскетбольными мячами. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броски.	1
13.	Техника безопасности на занятиях волейболу. Основная стойка волейболиста и техника передвижений в стойке. Техника верхней и нижней передач мяча на месте и во время перемещений.	2
14.	Закрепление техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра "Пионербол"	1
15.	Передачи мяча в парах через сетку. Приём мяча снизу. Учебная игра.	1
16.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История возникновения и развитие лыжного спорта. Подбор инвентаря. Техника лыжных ходов.	1
17.	Попеременный двухшажный ход	1
18.	Одновременный двухшажный ход	1
19.	Одновременный бесшажный ход	1
20.	Совершенствование изученных ходов	1
21.	Лыжные гонки	1
22.	Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой», спуск со склона в средней стойке	2
23.	Техника игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке	1

	приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	
24.	Двусторонняя игра.	1
25.	Техника безопасности на занятиях по л/а. Прыжковые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Игры-эстафеты	1
26.	Правила безопасности при метании мяча на улице. Метание мяча на дальность в парах. Кроссовая подготовка. Игры.	1
27.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1
28.	Осаливание и самоосаливание. Учебная игра в лапту.	1
29.	Ловля мяча с лёта. Учебная игра.	1
30.	Футбол. Правила игры. История возникновения футбола. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1
31.	Ведение, удары и остановка мяча. Учебная игра.	1
32.	Двусторонняя игра.	1
	Итого:	34 часов

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение внеурочной деятельности

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Футбольные мячи;
- Лыжи;
- Лыжные палки;
- Лыжные ботинки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты.

Используемая литература:

- А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
- А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011 год Москва « Просвещение».
- Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.
М. “Просвещение”,2012;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).