

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

Утверждено
директор МКОУ СОШ № 1
_____ М.В. Жабина
Приказ № 50 от 30.08.2024

Согласовано
Зам. Директора по УВР
_____ И.Л. Филатова

Рассмотрено
на заседании
педсовета
протокол № 12
от 30.08.2024

Рабочая программа
внеурочной деятельности «ОФП»
5 класс

Учитель: Бобков В.В.

КИМОВСК

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена на основе:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- основной образовательной программы основного общего образования МКОУ СОШ № 1;
- положения о внеурочной деятельности МКОУ СОШ № 1.

Внеурочная деятельность в области физкультуры один из важных элементов физического развития детей, воспитания навыков здорового образа жизни. Программа рассчитана на обучающихся 5 класса. Срок реализации – 1 года. Количество часов – 34 (один час в неделю)

Цель:

- создание условий для развития личности ребёнка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактика асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья.

Задачи:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- освоение техники упражнений ОФП
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одарённых детей.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты

Первостепенным результатом реализации программы «Общая физическая подготовка» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками во время выполнения упражнений;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

Содержание программы

Раздел 1. Теория

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по ОФП.
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
История развития физической культуры и первых соревнований

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастические упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку (шпагаты, полушпагаты, наклоны вперёд, назад)

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку, низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег спринтерский, кроссовый (30, 60, 100, 2000, 3000). Челночный бег.

Прыжки в длину с разбега и с места «согнув ноги», «прогнувшись». Метание малого мяча на дальность с разбега.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнения, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

Тематический план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1.	Основы знаний о физической культуре: - физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; - ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека; - правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря; - история развития физической культуры и первых соревнований	В процессе занятия.	Слушание объяснения учителя.
2.	Легкоатлетические упражнения: - бег 30, 60, 1000 м; - прыжки в длину с разбега, с места, в высоту. - метание малого и набивного мяча в цель и на дальность.	20 часов	
3.	Гимнастические упражнения: - построения и перестроения; - общеразвивающие упражнения с предметами и без; - кувырки вперёд, назад; - стойка на лопатках, на голове и руках; - опорные прыжки через козла ноги врозь и вместе; - упражнения на гимнастических снарядах.	4 часа	
4.	Силовая подготовка:	10 часов	

	<ul style="list-style-type: none">- подтягивание на высокой, низкой перекладине;- прыжки через скакалку;- сгибание разгибание рук в упоре лёжа;- приседание на одной ноге;- поднимание туловища из положения лёжа.		
--	--	--	--