

управление образования администрации МО «Коношский муниципальный район»
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ерцевская средняя школа имени С.И.Бочарова»

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка (ОФП)»**

на уровне основного общего образования, 5-6 классы
на 2023 – 2024 учебный год.

Направление внеурочной деятельности: физкультурно-спортивное и оздоровительное.
Форма внеурочной деятельности: спортивная секция.

Составитель программы:
Дедова Тамара Николаевна,
педагог дополнительного образования.

п. Ерцево,
2023 год

Содержание программы.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Планируемые результаты обучения

Предметные результаты обучения

Обучающиеся научатся:

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек;
- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Снайперы»).

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3-4 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах тремя способами: попеременный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный;
- уметь выполнять торможение плугом и упором;

выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

Демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности.

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.
- *В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед, назад; ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку,

стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

- *В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы»).
- *Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
- *Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
- *Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания. На каждом уроке педагог может совершать такие действия по воспитанию, как

- устанавливать доверительные отношения между учителем и учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);
- привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;
- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применять на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дидактический театр, дискуссии, работы в парах и др.;
- организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;
- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников.

Тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Ко- л- во час ов
---------	------------	------------------------------

Лёгкая атлетика-5 часов		
1	Инструктаж по ТБ. Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Прыжки через скакалку. «Встречная эстафета».	1
2	Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Игра «Третий лишний», «Салки».	1
3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. «Встречная эстафета»	1
4	Обучение технике прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
5	Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1
Гимнастика (с основами акробатики)-10 часов		
6	Правила поведения и т/б на занятиях гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Игра «Смена мест»	1
7	Совершенствование строевых упражнений, техники перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто ушел?».	1
8	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»	1
9	Обучение технике построений в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Подвижная игра «Море волнуется».	1
10	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1
11	Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Альпинисты»	1
12	Совершенствование техники перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка».	1
13	ОРУ. Перестроение. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1
14	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1
15	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук. Игра «Смена мест»	1
Лыжная подготовка-10 ч.		
16	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах.	1
17	Обучение ходьбе на лыжах.	1
18	Совершенствование ходьбы на лыжах.	1
19	Обучение движению скользящим и ступающим движениями с палками. Обучение технике скользящего шага.	1
20	Игры на льду и на снегу (со снежками: «Шапку долой», «Между двух огней»). Обучение технике подъёмам на склон и спускам. Совершенствование техники скольжения.	1
21	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»	1
22	Совершенствование техники скользящего шага.	

23	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	
24	Торможение падением на лыжах с палками.	
25	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	
Подвижные игры на основе баскетбола-5 ч.		
26	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Бросай – поймай».	1
27	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».	1
28	Обучение технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
29	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель», мини-баскетбол	1
30	Закрепление и совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-4 ч		
31	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов	1
32	Обучать технике бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
33	Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
34	Обучение технике прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
ИТОГ О		34