

**Комитет образования
Администрации Балаковского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 26»**

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

_____ Петрова Е.А.

«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ № 26

_____ Адылов Т.Х.

Приказ № 375 от 30.08.2024г

**Рабочая программа
по внеурочной занятости
кружка
«ОФП» 5 классы
рук – Митин В.А.**

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка.

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ», Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

В соответствии с федеральным Государственным образовательным стандартом по физической культуре предметом обучения в 5 классе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Целью занятий в секции является углубление знаний и двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщение к регулярным тренировкам , посредством подвижных игр и ОРУ.

Задачами занятий являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных качеств;
- воспитание потребности и умения заниматься самостоятельно физическими упражнениями.

Планирование составлено понедельно. Занятия проводятся 1 раз в неделю. В год 34 часа. Форма занятий практическая.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования с учётом основных положений Федерального государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения, Примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы». Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы; М.: Просвещение, 2014г.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению,
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Содержание курса внеурочной деятельности

Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину и высоту с места,

Подвижные игры: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка», «Поймай ленту», «Метатели» «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале Волейбола: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»

На материале баскетбола: «Быстрая передача». «Бросай – беги». «Передал – садись! Эстафета. «Борьба за мяч». «Баскетбольные салочки». «Эстафета с ведением мяча и броском в корзину»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, хождение по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов, прыжки со скакалкой. Броски и ловля мяча. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Специальные беговые упражнения, бег с изменением темпа, преодоление препятствий, многоскоки, прыжки с высоты, бег с изменением направления движения по сигналу. Метание малого мяча в вертикальную цель, в стену.

Тематический план.

Раздел программы	1ч	2ч	3ч	4ч	год
Легкая атлетика	8				
подвижные игры с элементами баскетбола			11		
подвижные игры с элементами волейбола		8		7	
Всего					34

ОФП

Календарно-тематическое планирование 5 а класс

№	Темы занятий	Дата план	Дата факт	корректурка
1	Прыжки со скакалкой. «Ловишка».	02.09		
2	Метание малого мяча. «Совушка». «Не давай мяча водящему».	10.09		
3	Прыжки со скакалкой. Игра «Кто дальше бросит»	17.09		
4	Прием ловля мяча, Прыжки в длину с места. Игра «Охотники и утки».	23.09		
5	Подтягивание в висе лежа. Игра «Сбей кегли противника»	30.09		
6	Подтягивание в висе. Пионербол.	07.10		
7	Прием мяча снизу двумя руками «Охотники и утки»	14.10		
8	Игра « Собачки» Передача и ловля мяча.	21.10		
9	Передача мяча сверху двумя руками. Мышеловка	11.11		
10	Равномерный бег. Игра « Второй лишний » .	18.11		

11	Пионербол. Лови-стучи .	25.11		
12	«Третий лишний», «Пустое место»	02.12		
13	«Пустое место», Броски и ловля мяча.	08.11		
14	Передача мяча сверху двумя руками. Ловля обезьян.	15.12		
15	Нижняя прямая подача. «Охотники и утки»	22.12		
16	Передача мяча сверху двумя руками. Медведи и пчелы.	29.12		
17	Эстафеты.	12.01		
18	«Охотники и утки» « Колдунчики»	19.01		
19	Нижняя прямая подача. Пионербол Третий хлопок..	26.01		
20	Игра «Колдунчики» «удочка»	02.02		
21	Пионербол. Третий лишний»,	09.02		
22	Подтягивание в висе. Игра « Мышеловка »	16.02		
23	Нижняя прямая подача. Ловишка. Третий хлопок.	23.02		
24	Эстафеты с мячами.. «Третий лишний»,	01.03		
25	Передача мяча сверху двумя руками.подвижная цель. «Третий лишний»,	15.03		
26	Нижняя прямая подача. «Мяч ловцу, мяч капитану»	22.03		
27	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Гонка мячей по кругу,	05.04		
28	Эстафеты.	12.04		
29	«Третий лишний» Эстафета с б/мячами	19.04		
30	«Охотники и утки » Прыжки со скакалкой.	26.04		
31	Передача мяча сверху двумя руками. «Третий удар »	03.05		
32	Нижняя прямая подача. Эстафеты с мячами.	17.05		
33	« Колдунчики» Прыжки со скакалкой.	24.05		
34	«Не давай мяч водящему» Пионербол.			

ОФП

Календарно-тематическое планирование 5 б класс

№	Темы занятий	Дата план	Дата факт	корре ктировка
1	Прыжки со скакалкой. « Ловишка».	01.09		
2	Метание малого мяча. « Совушка» . «Не давай мяча водящему».	08.09		
3	Прыжки со скакалкой. Игра «Кто дальше бросит»	.15 09		
4	Прием ловля мяча, Прыжки в длину с места. Игра «Охотники и утки».	22.09		
5	Подтягивание в висе лежа. Игра «Сбей кегли противника»	29.09		
6	Подтягивание в висе. Пионербол.	06.10		
7	Прием мяча снизу двумя руками «Охотники и утки»	13.10		
8	Игра « Собачки» Передача и ловля мяча.	20.10		
9	Передача мяча сверху двумя руками. Мышеловка	10.11		
10	Равномерный бег. Игра « Второй лишний » .	17.11		

11	Пионербол. Лови-стучи .	24.11		
12	«Третий лишний», «Пустое место»	01.12		
13	«Пустое место», Броски и ловля мяча.	08.11		
14	Передача мяча сверху двумя руками. Ловля обезьян.	15.12		
15	Нижняя прямая подача. «Охотники и утки»	22.12		
16	Передача мяча сверху двумя руками. Медведи и пчелы.	29.12		
17	Эстафеты.	12.01		
18	«Охотники и утки» « Колдунчики»	19.01		
19	Нижняя прямая подача. Пионербол Третий хлопок..	26.01		
20	Игра «Колдунчики» «удочка»	02.02		
21	Пионербол. Третий лишний»,	09.02		
22	Подтягивание в висе. Игра « Мышеловка »	16.02		
23	Нижняя прямая подача. Ловишка. Третий хлопок.	23.02		
24	Эстафеты с мячами.. «Третий лишний»,	01.03		
25	Передача мяча сверху двумя руками.подвижная цель. «Третий лишний»,	15.03		
26	Нижняя прямая подача. «Мяч ловцу, мяч капитану»	22.03		
27	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Гонка мячей по кругу,	05.04		
28	Эстафеты.	12.04		
29	«Третий лишний» Эстафета с б/мячами	19.04		
30	«Охотники и утки » Прыжки со скакалкой.	26.04		
31	Передача мяча сверху двумя руками. «Третий удар »	03.05		
32	Нижняя прямая подача. Эстафеты с мячами.	17.05		
33	« Колдунчики» Прыжки со скакалкой.	24.05		
34	«Не давай мяч водящему» Пионербол.			

ОФП

Календарно-тематическое планирование 5 в класс

№	Темы занятий	Дата план	Дата факт	корре ктировка
1	Прыжки со скакалкой. « Ловишка».	01.09		
2	Метание малого мяча. « Совушка» . «Не давай мяча водящему».	08.09		
3	Прыжки со скакалкой. Игра «Кто дальше бросит»	.15 09		
4	Прием ловля мяча, Прыжки в длину с места. Игра «Охотники и утки».	22.09		
5	Подтягивание в висе лежа. Игра «Сбей кегли противника»	29.09		
6	Подтягивание в висе. Пионербол.	06.10		
7	Прием мяча снизу двумя руками «Охотники и утки»	13.10		
8	Игра « Собачки» Передача и ловля мяча.	20.10		
9	Передача мяча сверху двумя руками. Мышеловка	10.11		
10	Равномерный бег. Игра « Второй лишний » .	17.11		

11	Пионербол. Лови-стучи .	24.11		
12	«Третий лишний», «Пустое место»	01.12		
13	«Пустое место», Броски и ловля мяча.	08.11		
14	Передача мяча сверху двумя руками. Ловля обезьян.	15.12		
15	Нижняя прямая подача. «Охотники и утки»	22.12		
16	Передача мяча сверху двумя руками. Медведи и пчелы.	29.12		
17	Эстафеты.	12.01		
18	«Охотники и утки» « Колдунчики»	19.01		
19	Нижняя прямая подача. Пионербол Третий хлопок..	26.01		
20	Игра «Колдунчики» «удочка»	02.02		
21	Пионербол. Третий лишний»,	09.02		
22	Подтягивание в висе. Игра « Мышеловка »	16.02		
23	Нижняя прямая подача. Ловишка. Третий хлопок.	23.02		
24	Эстафеты с мячами.. «Третий лишний»,	01.03		
25	Передача мяча сверху двумя руками.подвижная цель. «Третий лишний»,	15.03		
26	Нижняя прямая подача. «Мяч ловцу, мяч капитану»	22.03		
27	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Гонка мячей по кругу,	05.04		
28	Эстафеты.	12.04		
29	«Третий лишний» Эстафета с б/мячами	19.04		
30	«Охотники и утки » Прыжки со скакалкой.	26.04		
31	Передача мяча сверху двумя руками. «Третий удар »	03.05		
32	Нижняя прямая подача. Эстафеты с мячами.	17.05		
33	« Колдунчики» Прыжки со скакалкой.	24.05		
34	«Не давай мяч водящему» Пионербол.			