

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

«Утверждено»

**Директор МАОУ СОШ № 26
_____ Адылов Т.Х.**

Приказ № 346 от 17.08.2023г.

**Рабочая программа
по внеурочной занятости
кружка «ОФП»
рук – Караченков С.Н.**

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления общая физическая подготовка для учащихся 5-9 классов разработана на основании следующих **нормативно-правовых документов**:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от «17» декабря 2010 г.;

2. Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» (29.12.12г. № 273-ФЗ);

3. На основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014;

4. На основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2014 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления общая физическая предназначена для обучающихся 5-9 классов, проявляющих интерес к физической культуре и спорту.

Актуальность программы обусловлена ее практической значимостью.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей 11 - 15 лет.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению общая физическая подготовка носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

– формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

– развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

– обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

– охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

– представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

– навыков конструктивного общения;

– потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

– пропаганда здорового образа жизни;

- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств; а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения); б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Место в базисном и учебном плане школы

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ОФП» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Весь курс рассчитан на 34 часа по 1 разу в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале МАОУ «СОШ №26» или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ОФП» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Методическое обеспечение внеурочной деятельности

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;

– Соревновательный метод.

Информация об используемом УМК:

Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы.

Программа написана на основе обязательного минимума содержания начального, основного и среднего (полного) общего образования и действующих примерных программ по предмету «Физическая культура» для 1-4, 5-9 и 10-11 классов. Программа состоит из трех разделов, посвященных соответственно начальной, основной и средней школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры (рассмотрены базовая и вариативная составляющие программного материала). Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения курса:

1. Определять личностный смысл учения; выбирать дальнейший образовательный маршрут.
2. Регулировать свое поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.
3. Испытывать эмпатию, понимать чувства других людей и сопереживать им, выражать свое отношение в конкретных поступках.
4. Ответственно относиться к собственному здоровью, к окружающей среде, стремиться к сохранению живой природы.
5. Ориентироваться в понимании причин успешности/неуспешности в учебе

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

- 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 освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

Регулятивные УУД:

1. Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать свои действия для реализации задач, прогнозировать результаты, осмысленно выбирать способы и приёмы действий, корректировать работу по ходу выполнения.
2. Выбирать для выполнения определённой задачи различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы.
3. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов.
4. Оценивать результаты собственной деятельности, объяснять по каким критериям проводилась оценка.
5. Адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать её в работе над ошибками.
6. Ставить цель собственной познавательной деятельности (в рамках учебной и проектной деятельности) и удерживать её.
7. Планировать собственную внеучебную деятельность (в рамках проектной деятельности) с опорой на учебники и рабочие тетради.
8. Регулировать своё поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.

9. Планировать собственную деятельность, связанную с бытовыми жизненными ситуациями: маршрут движения, время, расход продуктов, затраты и др.

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в учебниках: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания, осуществлять выбор заданий, основываясь на своё целеполагание.

2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала.

3. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).

4. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; устанавливать закономерности и использовать их при выполнении заданий, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, проводить аналогии, использовать обобщенные способы и осваивать новые приёмы, способы.

5. Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, таблиц, гистограмм, сообщений.

6. Составлять сложный план текста.

7. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном, развёрнутом виде, в виде презентаций.

Коммуникативные УУД:

1. Владеть диалоговой формой речи.

2. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.

3. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

4. Формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы, уточняя непонятое в высказывании собеседника, отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.

5. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции.

Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций при работе в паре.

Договариваться и приходить к общему решению.

6. Участвовать в работе группы: распределять обязанности, планировать свою часть работы; задавать вопросы, уточняя план действий; выполнять свою часть обязанностей, учитывая общий план действий и конечную цель; осуществлять самоконтроль, взаимоконтроль и взаимопомощь.

7. Адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

– 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 эстафеты и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;

– 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 легкой атлетики, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения содержания материала на занятиях физическими упражнениями во внеурочное время учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

Знания о физической культуре

Ученик научится:

– характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

– определять базовые понятия и термины легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

– разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

– руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

– руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

– характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

– характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

– использовать занятия легкой атлетикой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

– классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

– самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

– взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых

двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

– вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

– выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках, метаниях ;

– выполнять специальные упражнения спортивных игр;

– выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

– преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;

– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание программы направлено на создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Описание изучаемых тем:

1. *Теоретическая подготовка:* олимпийские игры, закаливание, самоконтроль, судейство, правила соревнований, гигиена, восстановительные мероприятия.

2. *Лёгкая атлетика:*

1) *спортивная ходьба.*

2) *бег:* высокий и низкий старт, стартовый разгон, спринтерский бег, финиширование, бег с преодолением препятствий, встречная эстафета, круговая эстафета, кроссовый бег, челночный бег.

3) *прыжки:* прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, тройной прыжок, прыжок в высоту.

4) *метания:* метание малого мяча, метание набивного мяча, толкание ядра.

3. *Гимнастика:* акробатические упражнения.

4. *Спортивные игры:* баскетбол, волейбол.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	Во время занятий

2.	Легкая атлетика	8
3.	Гимнастика	8
4.	Волейбол	10
5.	Баскетбол	8
	Всего:	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 «В» класс (1 ч в неделю, всего 34 ч)

№	Тема урока	Кол-во часов на тему	Дата проведения		Корректировка
			план	факт	
1.	ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола, футбола	1	05.09.2023		
2.	Спортивные игры по упрощённым правилам (футбол)	1	12.09.2023		
3.	Подвижная игра «Перестрелка», спортивная игра мини-футбол	1	19.09.2023		
4.	Подвижная игра «Пятнашки», спортивная игра мини-волейбол	1	26.09.2023		
5.	Подвижные игры с элементами футбола.	1	03.10.2023		
6.	Подвижные игры. Круговая тренировка	1	10.10.2023		
7.	Основные приёмы игры (футбол, баскетбол)	1	17.10.2023		
8.	Двусторонняя игра	1	24.10.2023		
9.	Мини – баскетбол	1	07.11.2023		
10.	Игра в мини-баскетбол (стритбол)	1	14.11.2023		
11.	Комбинации из освоенных элементов баскетбола	1	21.11.2023		
12.	Спортивные игры	1	28.11.2023		

13	Пионербол, баскетбол	1	05.12.2023		
14	Подвижные игры	1	12.12.2023		
15	Гандбол. Правила игры	1	19.12.2023		
16	Комбинации из освоенных элементов волейбола	1	26.12.2023		
17	Игра «Лапта волейболиста»	1	09.01.2024		
18	Эстафеты	1	16.01.2024		
19	Игры с элементами баскетбола. Эстафеты	1	23.01.2024		
20	Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.	1	30.01.2024		
21	Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	1	06.02.2024		
22	Игра «Мяч среднему», эстафеты	1	13.02.2024		
23.	Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	1	20.02.2024		
24.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1	27.02.2024		
25.	Игра в мини-баскетбол. Броски в цель (мишень, кольцо)	1	05.03.2024		
26.	Игра «Мяч соседу», ОРУ.	1	12.03.2024		
27.	Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1	19.03.2024		
28.	Игра «Гонка мячей по кругу». Броски в цель.	1	02.04.2024		

29.	Игры «Обгони мяч» и «Перестрелка»	1	09.04.2024		
30.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах	1	16.04.2024		
31.	Ведение мяча с изменением направления	1	23.04.2024		
32.	Бросок мяча двумя руками от груди	1	07.05.2024		
33.	Ведение мяча с изменением скорости	1	14.05.2024		
34.	Игра «Играй, играй, мяч не теряй!»	1	21.05.2024		