

**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 своём целеполагании.
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.

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Теоретическая подготовка	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	8

3.	Гимнастика	8
4.	Волейбол	10
5.	Баскетбол	8
	Всего:	<b>34</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

7 «Б» класс (1 ч в неделю, всего 34 ч)

№	Тема урока	Кол-во часов на тему	Дата проведения		Корректировка
			план	факт	
	<b>Легкая атлетика.</b>				
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	08.09.2023		
2.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	15.09.2023		
3.	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1	22.09.2023		
	<b>Спортивные игры:</b> <b>Футбол.</b>				
4.	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1	29.09.2023		
5.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)	1	06.10.2023		
6.	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	1	13.10.2023		
7.	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	1	20.10.2023		
8.	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	1	27.10.2023		
9.	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват	1	10.11.2023		
10.	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	1	17.11.2023		
11.	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	1	24.11.2023		
	<b>Гимнастика.</b>				
12.	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом.	1	01.12.2023		

	Подтягивание.				
13.	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. Приседание на 1 ноге.	1	08.12.2023		
14.	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка. Физическая нагрузка.	1	15.12.2023		
15.	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание	1	22.12.2023		
	<b>Спортивные игры:</b> <b>Волейбол</b>				
16.	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м.(у)	1	29.12.2023		
17.	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	12.01.2024		
18.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	19.01.2024		
19.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	26.01.2024		
20.	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1	02.02.2024		
21.	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	09.02.2024		
22.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	16.02.2024		
23.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	01.03.2024		
	<b>Спортивные игры:</b> <b>Баскетбол</b>				
24.	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1	15.03.2024		
25.	Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол	1	22.03.2024		
26.	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	05.04.2024		
27.	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от гуди, головы, от плеча.. Поднимание туловища.	1	12.04.2024		
28.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2*2	1	19.04.2024		



29.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,	1	26.04.2024		
30.	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	03.05.2024		
31	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	17.05.2024		
	<b>Легкая атлетика</b>				
32	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	24.05.2024		
33	Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин.Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	1	31.05.2024		
34	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол.	1	резерв		