

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5» «Лениногорского муниципального района» РТ



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 3D0CB70034B0F9B2432A1DD565E95F76

Владелец: Новичкова Галина Александровна

Действителен с 03.07.2023 до 03.10.2024

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
спортивно – оздоровительной направленности  
ОФП  
5-6 классы.

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	4
ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ .....	5
СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА.....	6
ТЕМАТИЧЕСКОЕ (ПОУРОЧНОЕ) ПЛАНИРОВАНИЕ .....	7
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	10
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	11
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Возраст детей:** 11-12 лет.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Направленность программы:** спортивно-оздоровительная.

**Направление внеурочной деятельности:** валеология.

**Вид внеурочной деятельности:** спортивные занятия.

Современное общество формирует новую систему ценностей, в которой обладание знаниями является необходимым, но далеко не достаточным результатом образования. Оно нуждается в человеке, способном мыслить самостоятельно, быть готовым как к индивидуальному, так и к коллективному труду, осознавать последствия своих поступков для себя, для других людей и для окружающего мира. Приоритетным направлением ФГОС второго поколения является развитие потенциала личности. В свою очередь, для реализации нового образовательного стандарта необходима специально организованная деятельность по его введению в образовательную практику. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС ООО следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Данная программа построена по линейному принципу и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г № 1089 « Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего и среднего (полного) общего образования» (ФГОС) и составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4
2. Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
3. Приказ Министерства образования РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2023/2024 учебный год»
4. Школьный учебный план на 2023-2024 учебный год.
5. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М: «Просвещение», 2011г.
6. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания программы.**

#### **Личностные результаты:**

- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из сложных ситуаций
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

#### **Метапредметные результаты:**

- Освоения способов решения проблем творческого и поискового характера
- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

#### **Предметные результаты:**

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела), показателями развития основных двигательных качеств
- Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)
- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное)

#### **Ожидаемые результаты**

К концу учебного года обучения воспитанники будут:

- Знать правила безопасности на занятиях по Общей Физической Подготовке
- Знать правила игры в футбол, баскетбол, волейбол
- Уметь выполнять комплекс утренней гимнастики № 5-8
- Будут способны выполнять упражнения, требующие гибкости, выносливости, быстроты и координации движений
- Уметь правильно дышать во время длительного бега
- Уметь выполнять сложно-координированные движения в среднем и быстром темпе

- Уметь играть в команде
- Находчивыми и активными
- Доброжелательными и отзывчивыми
- Обладать лидерскими качествами
- Демонстрировать уровень физической подготовленности

## **ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

Отличительной особенностью данной программы является углубленное обучение нескольким видам спорта (лёгкая атлетика, гимнастика и спортивные игры). Используя эту программу, педагог имеет возможность создать универсальный спортивный коллектив для комплектования команд школы по видам спорта и участие их в спартакиаде школьников.

После занятий по данной программе учащиеся смогут выбрать полюбившийся им вид спорта и заниматься им в детско-юношеских спортивных школах .

### **Сроки реализации**

Программа ориентирована на школьников 1-4 классов, без специальной физической подготовки, но отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе

### **Формы занятий:**

Тренировки, игры, соревнований, открытые занятия.

### **Форма организации деятельности детей на занятии**

Групповая

### **Режим занятий**

Занятия проходят в соответствии с тематическим планированием.

### **Приёмы и методы**

- Словесные (рассказ, беседы)
- Наглядные (показ, демонстрация)
- Практические (выполнение задания, игра, соревнование)

### **Способами определения результативности**

являются зачетное занятие, тестирование (проводится 2 раза в год : в начале и в конце года), соревнования.

### **Задачи:**

#### *Образовательные*

- Научить правилам безопасности на занятиях
- Научить правилам игры в волейбол ,футбол, баскетбол
- Сформировать систему знаний, умений, навыков на занятиях по лёгкой атлетике , гимнастике ,волейболу, баскетболу, футболу .

#### *Развивающие*

- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость и координационные способности
- Развивать находчивость и познавательную активность
- Развивать лидерские качества

#### *Воспитательные*

- Воспитать нравственные качества (доброжелательность, отзывчивость)
- Содействовать социальной адаптации ребенка

### **Ожидаемые результаты**

К концу учебного года воспитанники будут

- Знать правила безопасности на занятиях по Общей Физической Подготовке
- Знать правила игры в футбол, баскетбол, волейбол
- Уметь выполнять комплекс утренней гимнастики № 5-8
- Будут способны выполнять упражнения ,требующие гибкости, выносливости , быстроты и координации движений
- Уметь правильно дышать во время длительного бега
- Уметь выполнять сложно-координированные движения в среднем темпе и быстром темпе
- Уметь играть в команде
- Находчивыми и активными
- Доброжелательными и отзывчивыми
- Обладать лидерскими качествами
- Демонстрировать уровень физической подготовленности

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

№ п/п	Наименование раздела	Всего
1.	Вводное занятие	0,5
2.	Лёгкая атлетика	4
3.	Гимнастика	3
4.	Спортивные игры	4
5.	Спортивно-массовые мероприятия	22
6.	Итоговое занятие	0,5
7.	Итого	34

### Содержание.

#### **1 Тема: Вводное занятие**

Теория. Ознакомление с программным материалом. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике ,гимнастике и спортивным играм Техника выполнения спортивно-двигательного теста для определения уровня развития силы, быстроты, скоростно-силовой реакции и выносливости.

Практика. Тестирование с целью выявления физических способностей и занимающихся и распределения физической нагрузки на занятиях.

#### **2 Тема: Лёгкая атлетика**

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника выполнения упражнения в беге на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с разбега , метания , прыжков в высоту .

Практика. Бег 60м. Бег до 2 км. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с шага. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

#### **3. Тема: Гимнастика**

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Техника выполнения строевых упражнений, акробатических упражнений на бревне.

Практика. Строевые упражнения. Строевой шаг, повороты в движении, размыкание и смыкание на месте. Упражнения в равновесии на бревне, повороты, соскок. Акробатика – два кувырка вперёд слитно. мост Прыжки через скакалку.

#### 4. Тема: Подвижные и спортивные игры.

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила игры в баскетбол, волейбол. Техника выполнения баскетбольных ,волейбольных упражнений.

Практика. Баскетбол – ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении, ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча в движении после ведения повороты на одной ноге вокруг своей оси. Волейбол – перемещение приставными шагами, подача нижняя и боковая. Приём снизу, сверху.

#### 5. Тема: Итоговое занятия.

Теория. Подведение итогов работы за год. Правила соревнований в форме: деление группы на 2 равные по физической подготовке команды.

Практика. Эстафеты с элементами гимнастики и лёгкой атлетики, волейбола, футбола, баскетбола.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ (ПОУРОЧНОЕ) ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№	тема	Дата проведения		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.			
2	Легкая атлетика. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра "Смена сторон".			
3	Легкая атлетика. Бег на скорость. Игра «Кот и мыши».			
4	Легкая атлетика.Метание мяча в вертикальную цель . Игра "Точно в цель".			
5	Лёгкая атлетика.Метание в квадрат , начерченный на полу.Игра "Кегельбан"			
6	Лёгкая атлетика.Прыжок в длину с места.Игра "Самый прыгучий".			
7	Легкая атлетика.Прыжок в длину с разбега.Подвижные игры.			
8	Лёгкая атлетика.Прыжки в высоту.Подвижные игры.			
9	Лёгкая атлетика .Эстафеты.			
10	Инструктаж по ОТ и ТБ. Гимнастика. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь, подвижные игры.			
11	Гимнастика. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры.			
12	Гимнастика. Строевой шаг, кувырки вперед, назад. ОРУ в движении. Подвижные игры.			
13	Гимнастика Смешанные висы.Подвижные игры.			
14	Гимнастика.Строевые упражнения.ОРУ с мячами на месте. Подвижные игры.			
15	Гимнастика.Развитие координационных способностей.Подвижные игры.			
16	Гимнастика.Строевые упражнения.ОРУ в движении. Подвижные игры.			

17	Спортивные игры. Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача двумя руками сверху. Эстафета.			
18	Спортивные игры. Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Эстафета.			
19	Спортивные игры. Волейбол.Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками над собой.Эстафеты			
20	Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча двумя руками над собой и на сетку.Эстафеты.			
21	Спортивные игры. Волейбол.Нижняя прямая подача.Подвижные игры с элементами волейбола.			
22	Спортивные игры. Волейбол.Нижняя прямая подача.Подвижные игры с элементами волейбола.			
23	Спортивные игры. Волейбол.Верхняя подача.Игра в волейбол по упрощённым правилам.			
24	Инструктаж по ОТ и ТБ. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение на месте. Игра в мини-баскетбол.			
25	Спортивные игры.Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение на месте. Игра в мини-баскетбол.			
26	Спортивные игры.Баскетбол.Ловля и передача мяча от груди на месте в парах.			
27	Спортивные игры.Баскетбол.Развитие координационных способностей.Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.			
28	Спортивные игры.Баскетбол.Ловля и передача мяча от груди в квадрате,мини-баскетбол.			
29	Спортивные игры.Баскетбол.Бросок двумя руками снизу в движении.			
30	Спортивные игры. Баскетбол. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.			
31	Спортивные игры. Баскетбол Учебная игра.			
32	Легкая атлетика. СБУ Развитие выносливости.			
33	Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов.			
34	Итоговое занятие. Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов.			



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ (ПОУРОЧНОЕ) ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	тема	Дата проведения		
		6а	6б	6в
1				
2	Легкая атлетика. Бег на скорость в заданном коридоре. СБУ, ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.			
3	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание. СБУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании.			
4	Легкая атлетика.Круговая эстафета.Подвижные игры.			
5	Легкая атлетика.Прыжок с длину с места..Подвижные игры.			
6	Лёгкая атлетика.Прыжок в длину с разбега.Подвижные игры.			
7	Лёгкая атлетика.Метание мяча в горизонтальную цель с 5-6 метров Подвижные игры.			
8	Легкая атлетика.Бег 1 км.Подвижные игры.			
9	Легкая атлетика..Метание мяча в вертикальную цель.Подвижные игры.			
10	Инструктаж по ОТ и ТБ. Гимнастика. ОРУ на месте без предметов. Висы, эстафеты. Развитие силовых способностей.			
11	Гимнастика. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Эстафеты.			
12	Гимнастика. Строевой шаг, кувырки вперед, назад. ОРУ в движении. Подвижные игры. Лазаие по канатату.			
13	Гимнастика.Висы и упоры.Строевые упражнения.Эстафеты			
14	Гимнастика. ОРУ на месте с мячами..Упражнения на гимнастической скамейке.Эстафеты			
15	Гимнастика. Кувырки вперед.Эстафеты			
16	Гимнастика. Кувырки назад.Эстафеты			
17	Спортивные игры. Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача двумя руками сверху. Эстафета.			
18	Спортивные игры. Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Эстафета.			
19	Спортивные игры. Волейбол. Стойка и			

	передвижение игрока. Нижняя прямая подача.			
20	Спортивные игры. Волейбол. Передача и прием мяча в парах. Эстафеты.			
21	Спортивные игры. Волейбол. Стойка и передвижение игрока.			
22	Спортивные игры. Волейбол. Учебная игра.			
23	Инструктаж по ОТ и ТБ. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение на месте. Игра в мини-баскетбол.			
24	Спортивные игры. ОРУ. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение на месте. Игра в мини-баскетбол.			
25	Спортивные игры. ОРУ. Баскетбол. Остановка в шаге. Ведение мяча в движении.			
26	Спортивные игры. ОРУ. Баскетбол. Остановка в шаге. Ведение мяча в движении.			
27	Спортивные игры. ОРУ. Баскетбол. Ведение мяча в движении. Развитие координационных способностей			
28	Спортивные игры. ОРУ. Баскетбол. Остановка в шаге. Ведение мяча в движении.			
29	Спортивные игры. ОРУ. Баскетбол. Остановка в шаге. Ведение мяча в движении с изменением направления.			
30	Спортивные игры. ОРУ. Баскетбол. Штрафной бросок.			
31	Спортивные игры. ОРУ. Баскетбол. Остановка в шаге. Ведение мяча в движении. Учебная игра.			
32	Легкая атлетика. СБУ Развитие выносливости. Встречная эстафета. Эстафеты.			
33	Итоговое занятие. Легкая атлетика. Высокий старт, бег с ускорением. Развитие скоростно-силовых способностей. Встречная эстафета.			
34				

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

1. Лях В.П., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы; Москва: Просвещение 2011 г
2. Киселев П.А, Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: Учитель 2008г
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы. Москва: ВАКО 2007г
4. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы. Москва: ВАКО 2007
5. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры 1-4 классы. Москва: ВАКО, 2009г
6. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Волгоград: Учитель 2008г
7. Лях В.И, Зданевич А.А. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся Волгоград: Учитель, 2012г

8. В. Н. Касаткина, Л. А. Шеплягина. Здоровье. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.
9. Гатман Б., Финнеган Т. Всё о тренировке юного баскетболиста. - М.: АСТ Астрель, 2006
10. Туров Б. Им покорился Олимп. -М.: ФиС, 2008
11. Малов В.И. Сто спортивных достижений. -М.:«Вече», 2007

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения В программе для организации учебно-воспитательного процесса используются:

- *Педагогические разработки:*

Беседы

- *Информационные материалы:*

диски, кассеты.

Для успешных занятий необходимо иметь:

Хорошо проветриваемый спортивный зал,

Аудио и видео средства.

Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, коврики, малые мячи.

## ПРИЛОЖЕНИЕ.

Контрольные нормативы	Высокий уровень(м)	Средний уровень (м)	Низкий уровень (м)	Высокий уровень (д)	Средний уровень (д)	Низкий уровень
Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперёд .не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6.0-5,8	6,7-6,1	6.2-6.0	6.2-6.0	6.7-6.3	7,0-6.8
Бег 1000 м	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени

Контрольные упражнения	Высокий уровень (м)	Средний уровень (м)	Низкий уровень (м)	Высокий уровень (д)	Средний уровень (д)	Низкий уровень (д)
Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз	16-18	14-15	13-12	12-14	11-8	7-5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 1000м мин.с	5.0	5.30	6.0	6.0	6.30	7,0
Бег 30 м с высокого старта ,с	5,8-5,6	6,5-5.9	6.9-6,6	6,0-5.8	6,5-6,1	7,0-6,6