**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**по ОФП, 5-9 классы**

Учитель: **Забалдина Жанна Геннадьевна,**

учитель физкультуры,

первая квалификационная категория

2024-2025 учебный год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по ОФП представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по ОФП учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами среднего общего образования.

Основной целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы представлено по группам, для каждой группы предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

‌Общее число часов -102 часа:

Группа (младшая 5-6 кл.) – 34 часа

Группа (старшая 7-9 кл.) – 68 часа

Тематическое планирование по ОФП, 1 группа (5-6 класс)

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание раздела | Характеристика видов деятельности |
| Раздел: Основы знаний  Формирование УУД:  • формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;  • выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;  • воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время | |
| Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий, физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Питание и двигательный режим школьников. Пагубность вредных привычек. | - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  - вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания  - применять правила и пользоваться инструкциями.  - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия  - осознанно строить сообщения в устной форме. |
| Раздел: Спортивные игры  Формирование УУД:  • обучение основам базовых видов двигательных действий;  • дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;  • выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;  • формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;  • воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;  • содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции | |
| Баскетбол – стойка игрока, передвижения. Остановка прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении; бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра.  Пионербол – ходьба и бег с остановками, и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Игра  «Пионербол».  ОФП – общеразвивающие, специальные, силовой направленности упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов.  Легкая атлетика – Бег равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м., (60-100 м.), бег 1000м. Бег на выносливость, с отягощением, эстафетный. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). | - использовать общие приемы решения поставленных задач;  - определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  - действия с мячом. |

Календарно - тематическое планирование по ОФП, 1 группа (5-6 класс) 34 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата занятия | Тема |
| 1 | 10 сентября | ОФП, Бег равномерный, |
| 2 | 17 сентября | Бег с последующим ускорением от 30 до 40 м. |
| 3 | 24 сентября | Общешкольный кросс |
| 4 | 01 октября | Бег 1000м. |
| 5 | 08 октября | Пионербол, учебная игра |
| 6 | 15 октября | П/б, учебная игра |
| 7 | 22 октября | П/б, учебная игра |
| 8 | 29 октября | П/б, учебная игра |
| 9 | 12 ноября | Контрольное занятие |
| 10 | 19 ноября | Первенство школы по пионерболу |
| 11 | 26 ноября | Первенство школы по баскетболу |
| 12 | 03 декабря | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 13 | 10 декабря | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 14 | 17 декабря | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 15 | 24 декабря | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 16 | 14 января | Б/б, броски по кольцу. Игра |
| 17 | 21 января | Б/б, броски по кольцу. Игра |
| 18 | 28 января | Б/б, броски по кольцу. Игра |
| 19 | 4 февраля | Б/б, передачи мяча на месте. Игра |
| 20 | 11 февраля | Б/б, передачи мяча на месте. Игра |
| 21 | 18 февраля | Б/б, передачи мяча на месте. Игра |
| 22 | 25 февраля | Игра «Боевые маневры» |
| 23 | 4 марта | Б/б, учебная игра |
| 24 | 11 марта | Б/б, учебная игра |
| 25 | 18 марта | Б/б, учебная игра |
| 26 | 25 марта | Б/б, учебная игра |
| 27 | 1 апреля | Неделя здоровья |
| 28 | 8 апреля | Л/а, равномерный бег |
| 29 | 15 апреля | Л/а, бег с ускорение на равномерных отрезках |
| 30 | 22 апреля | Л/а, эстафетный бег |
| 31 | 29 апреля | Майская эстафета |
| 32 | 6 мая | Л/а, бег на выносливость |
| 33 | 13 мая | Л/а, контрольная тренировка |
| 34 | 20 мая | Л/а, бег на выносливость, задание на лето |

Тематическое планирование по ОФП, 2 группы (7-9 классы ) 68 часов

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание раздела | Характеристика видов деятельности |
| Раздел: Основы знаний  Формирование УУД: • формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;  • выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;  • воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; | |
| Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Влияние самостоятельных занятий на физическое развитие, уровень развития состояния здоровья. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Простейшие правила регулирования нагрузки на занятиях. Правила закаливания. Правила соревнований, изучаемых спортивных игр. История развития Олимпийских игр. | - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  - вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания  - применять правила и пользоваться инструкциями.  - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия  - осознанно строить сообщения в устной форме. |
| Раздел: Спортивные игры  Формирование УУД:  • обучение основам базовых видов двигательных действий;  • дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;  • выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;  • формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;  • воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;  • содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции | |
| Баскетбол – Эстафеты с использованием баскетбольных мячей. Технические действия без мяча и с мячом в баскетболе. Передвижения по баскетбольной площадке. Остановка прыжком. Ведение мяча разными способами. Передачи и ловли мяча разными способами. Броски мяча по кольцу на месте и в движении. Групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований по баскетболу. Судейская практика в баскетболе.  Волейбол –Передачи волейбольного мяча над собой и по парам разными способами. Подачи и передачи через сетку. Технические и тактические действия в игре в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Судейская практика в волейболе.  ОФП – общеразвивающие, специальные, силовой направленности упражнения с предметами и без.  Лёгкая атлетика – Бег 30, 60 м. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.  Финиширование. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований.  Специальные беговые упражнения. Низкий старт и бег 20-40 м. Бег по дистанции 60 – 100 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Бег на выносливость | - использовать общие приемы решения поставленных задач;  - определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. |

Календарно - тематическое планирование по ОФП.

2 группы (7-9 классы ) 68 часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата занятия | Тема |
| 1 | 10 сентября | ОФП, Бег равномерный, |
| 2 | 12 сентября | Бег с последующим ускорением от 60 до 100 м. |
| 3 | 17 сентября | Общешкольный кросс |
| 4 | 19 сентября | Бег 1500 – 2000 м. |
| 5 | 24 сентября | Волейбол, учебная игра |
| 6 | 26 сентября | В/б, учебная игра |
| 7 | 01 октября | В/б, учебная игра |
| 8 | 03октября | В/б, учебная игра |
| 9 | 08 октября | В/б, учебная игра |
| 10 | 10октября | В/б, учебная игра |
| 11 | 15 октября | В/б, учебная игра |
| 12 | 17октября | В/б, учебная игра |
| 13 | 22 октября | В/б, учебная игра |
| 14 | 24октября | Контрольное занятие |
| 15 | 29 октября | Первенство школы по волейболу |
| 16 | 31октября | Первенство школы по баскетболу |
| 17 | 12 ноября | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 18 | 14ноября | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 19 | 19 ноября | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 20 | 21ноября | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 21 | 26 ноября | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 22 | 28ноября | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 23 | 03 декабря | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 24 | 05декабря | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 25 | 10 декабря | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 26 | 11декабря | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 27 | 17 декабря | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 28 | 19декабря | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 29 | 24 декабря | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 30 | 26декабря | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 31 | 14 января | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 32 | 16 января | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 33 | 21 января | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 34 | 23 января | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 35 | 28 января | Б/б, ведение мяча. Игра |
| 36 | 30 января | Б/б, броски по кольцу. Игра |
| 37 | 4 февраля | Б/б, броски по кольцу. Игра |
| 38 | 6 февраля | Б/б, броски по кольцу. Игра |
| 39 | 11 февраля | Б/б, передачи мяча на месте и в движении. Игра |
| 40 | 13 февраля | Б/б, передачи мяча на месте и в движении . Игра |
| 41 | 18 февраля | Б/б, передачи мяча на месте и в движении. Игра |
| 42 | 20февраля | Силовое многоборье |
| 43 | 25 февраля | Б/б, учебная игра |
| 44 | 27 февраля | Б/б, учебная игра |
| 45 | 4 марта | Б/б, учебная игра |
| 46 | 6марта | Б/б, учебная игра |
| 47 | 11 марта | Б/б, учебная игра |
| 48 | 13марта | Б/б, учебная игра |
| 49 | 18 марта | Б/б, учебная игра |
| 50 | 20марта | Б/б, учебная игра |
| 51 | 25 марта | Б/б, учебная игра |
| 52 | 27марта | Б/б, учебная игра |
| 53 | 1 апреля | Б/б, учебная игра |
| 54 | 3апреля | Б/б, учебная игра |
| 55 | 8 апреля | Неделя здоровья |
| 56 | 10апреля | Б/б, учебная игра |
| 57 | 15 апреля | Б/б, учебная игра |
| 58 | 17апреля | Б/б, учебная игра |
| 59 | 22 апреля | Б/б, учебная игра |
| 60 | 24апреля | Л/а, равномерный бег |
| 61 | 29 апреля | Л/а, бег с ускорение на равномерных отрезках |
| 62 | 30апреля | Л/а, эстафетный бег |
| 63 | 6 мая | Майская эстафета |
| 64 | 7мая | Л/а, бег на выносливость |
| 65 | 13 мая | Л/а, бег на выносливость |
| 66 | 14мая | Л/а, бег на выносливость |
| 67 | 20 мая | Л/а, контрольная тренировка |
| 68 | 22мая | Л/а, бег на выносливость, задание на лето |