

Комитет по образованию и молодежной политике
Администрации Павловского района Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Елунинская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО И ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
протокол № 3 от 29.08.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Елунинская ООШ»
/Т.Г. Реутова
приказ № 58 от 29.08.2022 г.

Рабочая программа курса внеурочной образовательной деятельности

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5 КЛАСС

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

2022 -2023 учебный год

Составитель:
Бабкина А.А.,
учитель физической культуры
МБОУ «Елунинская ООШ»

Елунино
2022 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной образовательной деятельности «ОФП» для 5 класса разработана в соответствии с ФГОС ООО (2010 г.) и авторской программой по физической культуре под редакцией В. И. Ляха «Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы». Москва: Просвещение, 2016 год.

Место курса: на изучение курса по ОФП в 5 классе выделяется 35 часов в год (1 час в неделю).

Возрастная группа учащихся, на которых ориентирована программа: 11 – 12 лет.

Планируемые результаты освоения внеурочной образовательной деятельности

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса ОФП

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- Организация и проведение самостоятельных занятий.

Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпаузы (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

- Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

- Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

- Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

- Кроссовая подготовка.

Освоение техники кроссового бега.

Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий в кроссовом беге.

- Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия и приемы. Игра по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические действия и приемы. Игра по правилам.

Футбол. Техничко-тактические действия и приемы. Игра по правилам.

Форма представления результатов: соревнования

Нормативы 5 класс

Упражнение результат норматив	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 60 м (сек.)	10,0	10,5	11,0	10,4	10,9	11,4
Прыжки в длину с разбега (см)	330	300	280	290	270	250
Прыжки в высоту с разбега (см)	110	105	100	105	100	95
Метание малого мяча весом 150 г (м)	28	25	22	20	16	14
Бег на 1500 м (мин., сек.)	8.00	8.45	9.30	9.00	9.45	10.30
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	100	90	80	110	100	90
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (кол-во раз)	15	12	10	10	7	5
Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	5	4	4	3	2
Лазание по канату (м)	3,50	3,20	2,80	2,80	2,50	2,20
Бег на лыжах 1 км (мин., сек.)	5.30	6.30	7.30	7.00	7.30	8.00

Календарно-тематическое планирование внеурочной образовательной деятельности «ОФП» 5 класс

Дата	Раздел № п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Виды деятельности обучающихся	Учебно-методическое обеспечение
	Раздел 1	Футбол	3		
	1.1	Техника безопасности. История футбола. Удар по неподвижному мячу.		Овладение основными приёмами игры в футбол, соблюдение правил, выполнение контрольных упражнений и тестов.	Инструкция, футбольный мяч
	1.2	Правила игры. Удар по мячу с подачи. Предупреждение травм.			Футбольный мяч
	1.3	Удар по мячу на точность. Ведение мяча - обводка стоек. Жонглирование мячом.			Футбольный мяч
	Раздел 2	Легкая атлетика	4		
	2.4	Техника безопасности. Специальные беговые упражнения. Техника высокого и низкого старта.		Овладение техникой спринтерского бега, прыжка в длину, прыжка в высоту, метания малого мяча в цель и на дальность, знания о физической культуре, технике безопасности.	Инструкция
	2.5	Разновидности ходьбы. Челночный бег.			Секундомер
	2.6	Бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м.			Секундомер
	2.7	Бег на средние дистанции 500 м.			Секундомер
	Раздел 3	Баскетбол	7		
	3.8	Техника безопасности во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол.		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловля и передача мяча, бросков мяча, техники защиты, освоение тактики игры.	Инструкция, баскетбольные мячи
	3.9	Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.			Баскетбольные мячи
	3.10	Основная стойка баскетболиста. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.			Баскетбольные мячи
	3.11	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад. Ведения мяча с заданием.			Баскетбольные мячи
	3.12	Применение различных стоек и передвижение в			Баскетбольные мячи

		зависимости от действий.			
	3.13	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.			Баскетбольные мячи
	3.14	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча).			Баскетбольные мячи
	Раздел 4	Гимнастика с основами акробатики	5		
	4.15	Техника безопасности. Строевые приемы.		Освоение строевых упражнений, общеразвивающих упражнения без предметов на месте и в движении, упражнения с предметами, совершенствование висов и упоров, развитие гибкости.	Инструкция
	4.16	Строевые приемы Корригирующая гимнастика.			Маты
	4.17	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.			Маты
	4.18	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.			Маты
	4.19	Лазание. Упражнения в равновесии.			
	Раздел 5	Волейбол	7		
	5.20	Техника безопасности. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стойки и перемещения. Правила игры.		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники приема и передач мяча, на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Инструкция, волейбольные мячи
	5.21	Правила игры. Комбинации из основных элементов техники передвижений.			Волейбольные мячи
	5.22	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Подача мяча.			Волейбольные мячи
	5.23	Передача мяча через сетку. Подача мяча.			Волейбольные мячи
	5.24	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.			Волейбольные мячи
	5.25	Передачи в парах через сетку. Нападающий удар.			Волейбольные мячи
	5.26	Передача мяча в движении. Подача мяча.			Волейбольные мячи
	Раздел 2	Легкая атлетика	4		
	2.27	Техника безопасности. Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперед и в сторону.		Овладение техникой спринтерского бега, прыжка в длину, прыжка в высоту, метания малого мяча в цель и на	Инструкция, секундомер
	2.28	Метание мяча в цель из различных исходных положений.			
	2.29	Совершенствование техники метания малого мяча на			Секундомер

		дальность. Эстафетный бег по кругу.		дальность, знания о физической культуре, технике безопасности.	
	2.30	Встречная эстафета. Кросс 500-1000 м.			Секундомер
	Раздел 1	Футбол	3		
	1.31	Техника безопасности. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча.		Овладение основными приёмами игры в футбол, соблюдение правил, выполнение контрольных упражнений и тестов.	Инструкция, футбольный мяч
	1.32	Ведение мяча. Финты. Отбор мяча.			Футбольный мяч
	1.33	Тактика игры в нападении и защите. Групповые и командные действия.			Футбольный мяч
	Раздел 6	Резерв	2	Совершенствование физических качеств и способностей.	
		Итого:	35		

Описание материально – технического и учебно-методического обеспечения Рабочей программы:

№ п /п	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально – технического обеспечения	Количество	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательной организации/В.И.Лях. Москва: Просвещение, 2016. – 104 с.	Д	
Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование			
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения			
3.1	Козёл гимнастический	Д	
3.2	Канат гимнастический с механизмом крепления	Г	
3.3	Скамейка гимнастическая	Г	
3.4	Маты гимнастические	Г	
3.5	Мяч набивной	Г	
3.6	Мяч малый (теннисный)	К	
3.7	Скакалка гимнастическая	К	
3.8	Палка гимнастическая	К	
3.9	Обруч гимнастический	Г	
3.10	Секундомер	Д	
3.11	Флажки разметочные	Г	
3.12	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.13	Мячи баскетбольные	Г	
3.14	Сетка волейбольная	Д	
3.15	Мячи волейбольные	Г	
3.16	Мячи футбольные	Г (1)	
3.17	Компрессор для накачивания мячей	Д	
3.18	Лыжный комплект	К	
3.19	Аптечка медицинская	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования проводится в расчёте на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.); К – комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

