

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 5 «Перспектива»**

**Утверждена приказом директора  
от 31.08.2023 г. № 511**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ОФП**

**5-9 класс**

2023 г.

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b>	3
Актуальность и назначение программы	3
Цели изучения курса внеурочной «ОФП»	3
Место курса внеурочной деятельности «ОФП» в учебном плане	4
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «ОФП»	4
Личностные результаты	4
Метапредметные результаты	4
Предметные результаты	5
<b>Содержание курса внеурочной деятельности «ОФП»</b>	5
<b>Календарно-тематическое планирование</b>	7

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» (далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287, нормами Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся (внесенными в федеральное законодательство во исполнение поручений Президента РФ Пр-328 п.1 от 23.02.2018 года, Пр-2182 от 20.12.2020 года).

Программа ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей учащихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования в урочной и во внеурочной деятельности.

### **Актуальность и назначение программы**

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепления здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «ОФП» относится к физкультурно-спортивной направленности.

### **Цели изучения курса внеурочной деятельности «ОФП»**

**Цель:** содействием всестороннему развитию личности посредством формирования

физической культуры школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие. Оптимальный уровень двигательных способностей.

### **Задачи:**

- формирование элементарных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- развитие координационных (точности воспроизведения и пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, увеличение физических нагрузок, данные мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

**Личностные результаты** включают готовность и способность занимающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоение школьниками умуд (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха

**Предметные результаты** включают освоенный занимающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). О физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня. Утренняя зарядка. Оздоровительные мероприятия, подвижные игры и.т.д).

### **Место курса внеурочной деятельности «ОФП» в учебном плане**

Программа предназначена для обучающихся 5-9 класса, рассчитана на 34 часа в год (час в неделю).

### **Содержание программы**

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

**Подвижные игры.** Русские народные игры.

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила безопасности на занятиях в спортивных секциях	1
2	Работа с мячом. Подвижные и спортивные игры ОФП	1
3	Подвижные и спортивные игры. Упражнения с мячом. ОФП	1
4	ОПУ. Подвижные и спортивные игры. Упражнения с мячом ОФП	1
5	ОПУ. Подвижные и спортивные игры ОФП	1
6	ОПУ. Подвижные игры с бегом ОФП	1
7	ОПУ. Подвижные игры с бегом ОФП	1
8	ОПУ. Подвижные игры с бегом и прыжками ОФП	1
9	ОПУ. Подвижные игры с бегом и прыжками ОФП	1
10	ОПУ. Подвижные игры с бегом и прыжками ОФП	1
11	ОПУ. Подвижные игры с метанием меча в цель ОФП	1
12	ОПУ. Подвижные игры с метанием меча в цель ОФП	1
13	ОПУ. Задания по станциям, игры с мячом	1
14	ОПУ. Задания по станциям, игры с мячом	1
15	ОПУ. Развитие спортивных сил, качеств	1
16	ОПУ. Развитие спортивных сил, качеств	1
17	ОПУ. Развитие спортивных сил, качеств	1
18	Развитие силы ОФП. Игры	1
20	Круговая тренировка	1
21	Общая физическая подготовка. Игры	1

22	Общая физическая подготовка. Игры	1
23	ОПУ. Подвижные и спортивные игры. ОФП	1
24	ОПУ. Подвижные и спортивные игры. ОФП	1
25	ОПУ. Подвижные и спортивные игры. ОФП	1
26	Лыжная подготовка. ОФП	1
27	Лыжная подготовка. ОФП	1
28	Лыжная подготовка. ОФП	1
29	Лыжная подготовка. ОФП	1
30	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
31	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
32	Подвижные игры с бегом и прыжками	1
33	Подвижные игры с бегом и прыжками	1
34	Подвижные игры с бегом и прыжками	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>