

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Можарская средняя школа  
Сараевского муниципального района Рязанской области

«Согласовано»

Руководитель ШМО  
*И. Савельев А.А.*

Ф.И.О.

Протокол № 1 от  
«27» 08 2024г.

«Согласовано»

Заместитель директора  
по ВР

*Гусева Н.В.*

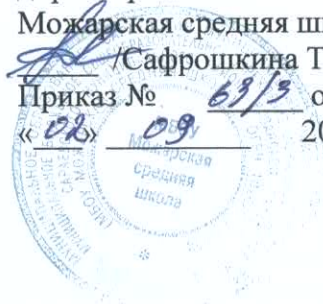
Протокол № 1 от  
«28» 08 2024г.

«Утверждено»

директора МБОУ  
Можарская средняя школа

*Сафрошкина Т.Ф.*

Приказ № 69/3 от  
«08» 09 2024г.



**Рабочая программа педагога**

**Трушина Владимира Николаевича**

**по внеурочной деятельности  
спортивно- оздоровительного направления  
для 5класса  
«ОФП» .**

**Срок реализации программы 1 год.**

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897(в редакции приказа Минобрнауки РФ от 29.12.2014 №1644) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- - Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;

*Для обучающихся с ОВЗ адаптация данной программы происходит следующим образом:*

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослому, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

Направление внеурочной деятельности: спортивно- оздоровительное.

### **Актуальность программы**

ОФП выступает как метод закрепления и совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях.

Последовательность применения обучению основным элементам в спортивных играх на занятиях по внеурочной деятельности должна быть спланирована заранее. Выбор упражнений по ОФП зависит главным образом от тех педагогических задач, которые ставятся перед занятием. Немаловажное значение имеет подготовленность класса (физическая и техническая). Необходимо чётко знать, что занимающиеся могут и что ещё не в их силах сделать. Подбор упражнений зависит также и от того, где проводится занятие (в спортивном зале, на открытой площадке, стадионе), от наличия соответствующего инвентаря и оборудования.

Включая тот или иной элемент двигательного действия, важно следить, чтобы основная структура движения не нарушалась. Не следует, к примеру, при занятиях закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на занятии при формировании навыка.

Определение результатов упражнений, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения упражнений.

Объектом соревновательной деятельности являются показатели качества выполнения элементов или целостных двигательных действий («кто правильнее», «кто точнее» и т. п.).

Большое значение при обучении основным элементам имеет зрительное и слуховое восприятие изучаемого двигательного действия (наглядность). Использование зрительной, звуковой, словесной и двигательной наглядности зависит от этапа обучения. Как правило, на этапах ознакомления и начального разучивания двигательного действия она применяется

гораздо чаще, а на этапе совершенствования используется для исправления появившихся ошибок.

### **Цели и задачи.**

Программа внеурочной деятельности рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия человека. Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников

#### **Цель программы:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, 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 школьников.

#### **Задачи:**

- представление о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном питании; полезных продуктах; рациональной организации режима дня; двигательной активности; вредных привычках, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

#### **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки;
- упражнениям на сохранение зрения, осанки.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом школы курс внеурочной деятельности рассчитан на 34 часа в год.

#### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Адресат программы: 5 класс

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 1 раз в неделю.

#### **Содержание внеурочной деятельности**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физической деятельности	
2.	Футбол	6
3	Волейбол	7
4	Настольный теннис	6
5	Бадминтон	2
6	Баскетбол	7
7	Легкая атлетика	6
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**Тематическое планирование внеурочной деятельности.**

Наименование темы	Примечание
<b>Футбол.</b>	
Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	
Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	
Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	
Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	
Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	
<b>Волейбол.</b>	
Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	
Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	
Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, поддача сверху.	
Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	
Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	
Контрольные игры и соревнования.	
<b>Настольный теннис.</b>	
Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	
Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	
Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание	

ударов.	
Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	
<b>Бадминтон.</b>	
Основы техники и тактики. Способы держания ракетки.	
Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.	
Техника выполнения ударов.	
Техника выполнения подачи.	
Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	
<b>Баскетбол.</b>	
Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	
Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	
Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	
Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	
Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	
Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	
<b>Легкая атлетика</b>	
Развитие скоростных качеств.	
Развитие выносливости.	
Прыжковая подготовка.	

#### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные – теоретические, практические, комбинированные. ОФП и игры;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

#### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития ;
- оказывать помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их судейство;
- бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки.
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Содержание программного материала	Количество часов всего	Примечание
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Встречные эстафеты.	1	
2.	Строевые упражнения. Развитие скоростных качеств. Футбол	1	
3.	Составление комплекса утренней гимнастики. Подвижные игры	1	
4.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
5.	Игра в перестрелку	1	
6.	Передача мяча сверху. Пионербол	1	
7.	Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1	
8.	Турнир по теннису	3	
9.	Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1	
10.	Игра в бадминтон.	1	
11.	Поход на лыжах на горку к музею.	3	
12.	Игра в бадминтон. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
13.	Ведение мяча змейкой. Игра в мини-баскетбол.	1	
14.	Игра в бадминтон. Соревнования.	1	
15.	Бросок мяча одной рукой в кольцо. Игра в шахматы.	1	
16.	Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.	1	
17.	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.	1	
18.	Техника передвижения и остановки прыжком. Игра в мини-баскетбол.	1	
19.	Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини- баскетбол.	1	
20.	Перекаты в группировке. Эстафеты с набивными мячами.	1	
21.	Лазанье по канату в три приема. Игра в шашки-турнир.	3	
22.	Упражнения в равновесии. Игра в шашки.	1	
23.	Опорный прыжок. Игра в шашки.	1	
24.	Турпоход на велосипедах в мужской монастырь.	3	
25.	Игра в футбол.	1	
26.	О.Р.У. Перестрелка.	1	

#### Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Учебно – методическое и материально техническое обеспечение курса внеурочной деятельности:**

Лыжный инвентарь, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки

1. А.П. Матвеев. Физическая культура 7 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2019г. «Просвещение».
2. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2019 г;

