

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 21 имени В.С. Антонова» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
протокол № 5  
« 23 » мая 2019 г.

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по ВР  
Г.М. Бессмертная  
«27» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Школа  
№21 г.о. Самара  
Е.А. Жадяева  
Пр. от 29.08.2019 г. № 235 -од

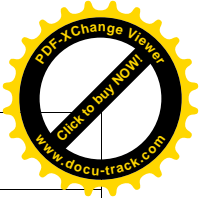
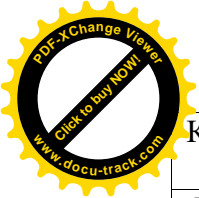
## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «**Общефизическая подготовка**» (ОФП)

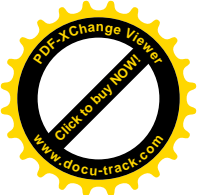
Уровень образования: основное общее (5 кл.)

Составители: Григорова Н.А.

Самара 2019 г.



Класс	5 класс
Направления внеурочно деятельности	спортивно-оздоровительное
Форма организации внеурочной деятельности	секция
Количество часов в неделю	5кл- 0,5 ч
Количество часов в год	5кл- 17ч
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	<ul style="list-style-type: none"><li>• ФГОС ООО (5-9кл) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li><li>• Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г.№ 189 «Об утверждении САН ПиН 2.4.2.2821-10....» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;</li><li>• Приказ МОиН РФ от 6.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями);</li><li>• Приказ МОиН от 17.12.2010 г.№1897 «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО» (с изменениями и дополнениями);</li><li>• Информационное письмо МОиН РФ № 03-296 от 12.05.2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;</li><li>• Приказ МОиН РФ от 31.12.2015г.№1576 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;</li><li>• Письмо МОиН РФ от 14.12.2015г.№ 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;</li><li>• Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01-ТУ «О внеурочной деятельности».</li></ul>
Рабочая программа составлена на основе программы	«Физическая культура в школе»,Лях В.И., ЗданевичА.А.,Москва, Просвещение 2012г.



## Пояснительная записка

### Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

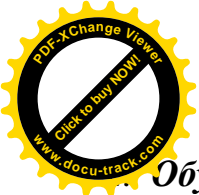
Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- 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.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### 1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .



### **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения

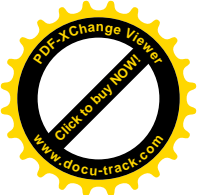
### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» (ОФП)**

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

- 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.

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

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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.



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

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание курса**

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (7 часов)

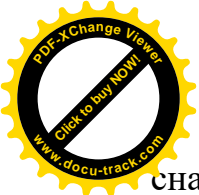
Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

Волейбол (пионербол): стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

### ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ(4 часа)

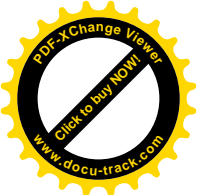
В программный материал 5 класса входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими



снарядами.Строевых упражнения, упражнения на внимание, силу, ловкость, координацию, группировки, перекаты, кувырок в перед и назад, равновесия.

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (4 часа)

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.



## Тематическое планирование

№	Темы занятий	Количество часов
1	Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	1
2	Бег в чередование с ходьбой. «Вызов номеров».	1
3	Прыжки в движении.	1
4	Метание малого мяча на дальность.	1
5	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности.	1
7	Развитие гибкости. ОРУ с обручами.	1
8	Развитие координационных способностей.	1
9	Скоростно-силовая подготовка.	1
10	Пионербол. Инструктаж по ТБ. Правила игры.	1
11	Пионербол. Повторение правил игры.	1
12	Игры по желанию учащихся.	1
13	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Правила игры.	1
14	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1
15	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
16	Прием мяча снизу двумя руками и над собой.	1
17	Итоговое занятие. Подведение итогов за год.	1
	<b>Итого</b>	<b>17 ч</b>