

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гостилицкая общеобразовательная школа»  
имени Потёмкиной Татьяны Борисовны**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности,  
направленного на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в  
творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и  
развитии  
способностей и талантов  
«Основы физической подготовки. ОФП»**

**5 класс**

**Срок реализации: 1 год**

Программа внеурочной деятельности «Основы физической подготовки. ОФП» в 5 классах МОУ «Гостилицкая школа» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 11-13летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 5 класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа рассчитана на 34 учебных недели (на 34 часа в год), из расчёта один час в неделю.

Возраст обучающихся 11-12 лет.

**Цель программы** - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

#### **Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

#### **1. Результаты освоения программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), уметь **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

#### **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других.
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

#### **Предметные результаты:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударе;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### **К концу учебного года воспитанники должны узнать:**

- правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики, баскетбола, гимнастики, волейбола
- правила игры "Баскетбол", "Брендбол", "Волейбол",
- основы техники броска по кольцу двумя руками с места, ведения мяча, перемещений в баскетболе
- основы техники упражнений в акробатике, на спортивных снарядах, прыжков на скакалке, упражнений с набивными мячами
- основы техники передвижений в стойке, техники верхней и нижней передач мяча, подачи мяча
- основы техники удара битой по мячу, техники метания мяча
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

### **К концу учебного года должны научиться:**

выполнять броски двумя руками в баскетболе ,  
выполнять комбинацию на акробатике, на снарядах  
выполнять нижнюю подачу, верхнюю и нижнюю передачу мяча в волейболе,  
выполнять броски на дальность,  
оценивать свою двигательную активность,  
выявлять причины нарушения и корректировать её;  
выполнять правила игры.

### **Дети получают возможность научиться:**

Активно играть, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

**Демонстрировать** позитивное отношение к учащимся на занятии.

## **2. Содержание программы внеурочной деятельности**

- **Основы знаний о физической культуре**, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

- Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История спортивных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.
- Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
- Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.
- Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, спортивных игр.
- Самостоятельное выполнение заданий учителя.
- Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).
- Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе основной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.
- Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной

клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Спортивные игры.** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

«Баскетбол», «Пионербол», «Футбол», «Брендбол», «Лапта», «Что изменилось», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — садись», «Линейная эстафета», «Удочка», «Пять передач», «Перестрелка», «Охотники и утки».

**Легкая атлетика.** История возникновения и развития легкой атлетики.

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м и в медленном темпе до 500 м. Кросс – 1000 - 1500 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

**Гимнастика** Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на параллельных брусьях ( мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки). Прыжки через короткую скакалку, прыжки парами. ОРУ с набивными мячами. Круговая тренировка.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль знаний в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, школьная научно-практическая конференция.

Для показателей эффективности достижений планируемых результатов предусматриваются еще следующие формы реализации:

Тестирование физической подготовки.

Спортивные соревнования среди 5 -х классов.

Помощь учителю в организации и проведение игр и соревнований.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения

в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### **Виды тестирования и контроль уровня обученности**

#### **Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.**

**Оборудование:** секундомер; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. **Процедура тестирования.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

#### **Тест 2. Челночный бег 3x10 м.**

**Оборудование:** то же, что и в предыдущем тесте, и два набивных мяча. **Процедура тестирования.** Забеги могут быть по одному или по два человека. По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен.

**Общие указания и замечания.** В беге на 30 м разрешается 1-2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. Дорожка должна быть нескользкой, в хорошем состоянии.

#### **Тест 3. 6-минутный бег.**

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

**Оборудование:** свисток, секундомер. **Процедура тестирования.** В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

#### **Тест 4. Прыжки в длину с места .**

**Процедура тестирования.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

#### **Тест 5. Подтягивание.**

**Процедура тестирования.** Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

#### **Тест 6. Наклоны вперед из положения сидя на полу.**

**Оборудование:** рулетка. **Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1–5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3–5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,3	6,2–5,5	5,0
			13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,2	6,0–5,4	5,0
			14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
			15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	11	9,7 и выше	9,3–8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7–9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
			13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
			14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
			15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160–180	195 и выше	130 и ниже	150–175	185 и выше
			12	145	165–180	200	135	155–175	190
			13	150	170–190	205	140	160–180	200
			14	160	180–195	210	145	160–180	200
			15	175	190–205	220	155	165–185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000–1100	1300 и выше	700 и ниже	850–1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900–1050	1150
			13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
			14	1050	1200–1300	1450	850	1000–1150	1250
			15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проходят комплексно.

**3. Тематическое планирование внеурочной деятельности обучающихся.**

№п/п	Название тем уроков.	Кол-во часов
1.	<b>Техника безопасности на занятиях по л/а.</b> Техника высокого и низкого старта. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
2.	Урок-игра с использованием элементов л/а. Кроссовая подготовка	1
3.	<b>Тестирование физических качеств:</b> прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе. Игры.	1
4.	Урок-игра с использованием элементов л/а. Игры. <b>Тестирование физических качеств:</b> челночный бег 3*10 м.	1
5.	<b>Техника безопасности на занятиях по баскетболу.</b> Закрепление техники перемещений. Ловля и передача мяча разные варианты. Техника броска мяча. Игра «Пять передач»	1
6.	Передача мяча двумя руками в парах. Закрепление техники ведения мяча.	1



	Силовая подготовка. Игра "Пять передач"	
7.	Игры и игровые задания с баскетбольными мячами. Игра б/б по упрощенным правилам	1
8.	Бросок по кольцу двумя руками с места . Игровые задания с баскетбольными мячами.	1
9.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броски.	1
10.	Игры и игровые задания с баскетбольными мячами	1
11.	<b>Техника безопасности на занятиях по гимнастике.</b> Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Акробатика: перекатом назад стойка на лопатках с опорой, кувырок вперед и назад в группировке	1
12.	Комбинации из основных элементов акробатики. Стойка на руках, упоры. Упражнения на параллельных брусьях ( мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки)	1
13.	Прыжки через короткую скакалку за 30 сек.. Стойка на руках у опоры. Комбинации на параллельных брусьях, бревне.	1
14.	ОРУ с набивными мячами. <b>Тестирование</b> физических качеств: наклон вперед из положения сидя.(см) Упражнения на перекладине (мальчики), разновысоких брусьях (девочки).Игра	1
15.	Силовая подготовка. Опорный прыжок	1
16.	<b>Тестирование: подтягивания.</b> Прыжки через скакалку парами.	1
17.	Встречная эстафета. Силовая подготовка.	1
18.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Игра "перестрелка".	1
19.	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	1
20.	Силовая подготовка. Подтягивание. Подвижные игры	1
21.	Эстафеты с предметами.	1
22.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
23.	Игры, игровые задания. Эстафеты	1
24.	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	1
25.	Эстафеты с предметами. Силовая подготовка.	1

26.	<b>Техника безопасности на занятиях волейболу.</b> Основная стойка волейболиста и техника передвижений в стойке. Техника верхней и нижней передач мяча на месте и во время перемещений.	1
27.	Закрепление техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя пряма подача. Игра "пионербол"	1
28.	Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу. Учебная игра	1
29.	Закрепление изученных технических приёмов в сочетании: подача – приём – передача мяча через сетку.	1
30.	<b>Техника безопасности на занятиях по л/а.</b> Прыжковые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Игры-эстафеты	1
31.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Отталкивание и переход через планку в прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание». Игры.	1
32.	Правила безопасности при метании мяча на улице. Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность в парах. Кроссовая подготовка. Игры.	1
33.	<b>Тестирование физических качеств – бег 30м.</b> Совершенствование техники метания мяча. Игры "брендбол", футбол.	1
34.	Выполнение нормативов по ОФП. <b>Тестирование физических качеств: 6-ти минутный бег.</b>	1
	Итого:	34 часа