

**Приложение к ФООП ООО №5**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**  
**Отдел образования администрации Идринского района**  
**МКОУ Большехабыкская СОШ**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

---

Макаревич Т.Н.  
Приказ № 5 от «29» 08 2023  
г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора

---

Васютина Е.А.  
Приказ №03-175 от «29» 08  
2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
**«ОФП»**

Срок реализации: 1 год (6,8,9 класс)

Составитель:  
Бурякин О.Н.

**с. Большой Хабык 2023**

## Планируемые результаты освоения

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции 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** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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.

**Предметными результатами**

- представлять занятия в секции 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Подвижные игры**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

### **Легкоатлетические упражнения**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с

места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

### **Спортивные игры**

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### Тематический план

п/п	Наименование темы	Всего
1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований. Техника безопасности во время занятий ОФП	1
2	Лёгкая атлетика	7
3	Подвижные игры	4
4	Спортивные игры: Футбол Волейбол Баскетбол Настольный теннис	22 2 8 6 6
5	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1	Техника безопасности во время занятий ОФП. Индивидуальный план тренировки.	7.09.23
Лёгкая атлетика		
2.	Техника безопасности. Высокий старт до 10-15 метров.	14.09.23
3	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета	21.09.23
4	Высокий старт 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.	28.09.23
5	Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств.	5.10.23
6	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	12.10.23
7	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров	19.10.23
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения	26.10.23
Футбол		
9	Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места.	9.11.23
10	Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	16.11.23
Баскетбол		
11	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.	23.11.23
12	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	30.11.23
13	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.	7.12.23
Подвижные игры с мячом		
14	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.	14.12.23
15	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.	21.12.23
Волейбол		
16	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.	28.12.23
17	Приём мяча. Передача мяча. Поддача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	11.01.24
18	Поддача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	18.01.24
19	Нападающий удар. Блокирование мяча.	25.01.24
Баскетбол		
20	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.	1.02.24
21	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	8.02.24
22	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.	15.02.24
Подвижные игры с мячом		
23	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом.	22.02.24

24	Перестрелка с 2 и 3 мячами.	29.02.24
Настольный теннис		
25	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	7.03.24
26	Игра в разных направлениях.	14.03.24
27	Игра толчком справа и слева. Выполнение подач разными ударами.	21.03.24
28	Атакующие удары по диагонали. Игра на счет разученными ударами.	4.04.24
29	Атакующие удары по линии. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	11.04.24
30	Игра в защите. Групповые игры.	18.04.24
Волейбол		
31	Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.	25.04.24
32	Передача мяча у сетки. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра.	2.05.24
33	Передача мяча у сетки. Нападающий удар.	16.05.24
34	Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра.	23.05.24