



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Борковская средняя  
общеобразовательная школа муниципального образования - Шилковский  
муниципальный район Рязанской области.

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО учителей  
технологии, искусства и  
физической культуры  
Протокол №1 от 28.08.2024г  
Руководитель ШМО  
 С.А. Савина

СОГЛАСОВАНО

29.08.2024г  
Заместитель директора по УВР  
 Ж.В. Козина



**Рабочая программа внеурочной деятельности по  
спортивно- оздоровительному направлению  
«Общая физическая подготовка»  
в рамках ФГОС  
5 класс**

- Количество часов отводимых на изучение данного курса- 1 ч/нед., 34ч/год.
- Учитель физической культуры: Илларионова Лариса Васильевна
- Срок реализации программы 2024 – 2025 учебный год.

## ***Пояснительная записка.***

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 5 класса по общей физической подготовке составлена на основе примерной программы внеурочной деятельности в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения» (В.А. Горский – М «Просвещение» 2012, на основе рабочих программ «Физическая культура» автора В.А. Ляха. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы (2-е издание М. «Просвещение» 2012).

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010г. № 6871/10 «О введении ФГОС НОО»;
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся»;
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92г. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96г. №12-ФЗ, от 16.11.97г. № 144-ФЗ, 20.07.2000г. №102-ФЗ, от 07.08.2000г. №122-ФЗ, от 13.02.2002г. №20-ФЗ. Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95г. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

### **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 психологического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, 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 младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

### **1. Формирование:**

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровья; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, 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 движения.

### **2. Обучение:**

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

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовать собственную деятельность, выбирать использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально- яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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 сверстниками, 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 движении 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 подготовке 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 отличные 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.

Программа рассчитана на 34 учебные недели (34 часа в год) из расчета 1 час в неделю.

### **Годовой план-график распределения учебного материала Группа ОФП 5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний и умений. Способы физической деятельности	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	Баскетбол	10
5.	Гимнастика с элементами акробатики	6
	Всего	34

**Тематическое планирование внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Элементы держания программного материала</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата провед план</b>	<b>Дата провед факт</b>
<b>Легкая атлетика (3 ч.)</b>					
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Основные упражнения для развития физических качеств. Правила соревнований. Спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег по кругу 4*50м. Подвижные игры и эстафеты с бегом. Развитие скоростных качеств.	1		
2.	<b>Прыжки</b>	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ускорения. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий. Развитие скоростных качеств.	1		
3.	<b>Метания</b>	Равномерный бег 6 мин. ОРУ на гибкость. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Метания малого мяча с места, с одного шага, с двух-трех шагов. Силовые управления. Подвижные игры с элементами метаний.	1		
<b>Спортивная игра Волейбол (12ч.)</b>					
4.	<b>Перемещение</b>	ОРУ. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока (исходное положения). Перемещения в стойке приставными шагами правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры с элементами стоек и перемещений. Челночный бег 4*9м. Силовые упражнения.	1		
5.	<b>Верхняя передача мяча</b>	Стойка игрока. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
6.	<b>Нижняя передача мяча</b>	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Перемещение в стойке. Силовые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		

7.	<b>Верхняя, нижняя передачи мяча</b>	Передача мяча сверху двумя руками в парах, у стены. Перемещение в стойке. Силовые упражнения и упражнения на гибкость. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
8.	<b>Нижняя, боковая подачи мяча</b>	ОРУ. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Силовые упражнения.	1		
9.	<b>Нижняя, боковая подачи мяча</b>	ОРУ. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Силовые упражнения.	1		
10.	<b>Верхняя подача мяча</b>	ОРУ. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Силовые упражнения.	1		
11.	<b>Верхняя подача мяча</b>	Спец. Беговые упражнения. Стойки, перемещения игрока. Прыжковые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Силовые упражнения.	1		
12.	<b>Прием мяча снизу двумя руками</b>	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра с элементами волейбола	1		
13.	<b>Прием мяча снизу двумя руками</b>	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра с элементами волейбола.	1		
14.	<b>Прием мяча сверху двумя руками</b>	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Силовые упражнения. Подвижная игра с элементами волейбола	1		
15.	<b>Прием мяча сверху двумя руками</b>	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Силовые упражнения. Подвижная игра с элементами волейбола	1		

### Спортивная игра Баскетбол (10ч.)

16.	<b>Стойки передвижения, остановки</b>	Правила ТБ при игре баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие координационных качеств.	1		
17.	<b>Ведение мяча</b>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ведение мяча змейкой, передачи. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1		
18.	<b>Передачи мяча</b>	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой. Передача мяча двумя руками от груди, головы, от плеча. Силовые упражнения. Игра в	1		

		мини- баскетбол.			
19.	<b>Передачи мяча</b>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1		
20.	<b>Ловля мяча</b>	Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. Развитие координационных качеств.	1		
21.	<b>Ловля мяча</b>	Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. Развитие координационных качеств.	1		
22.	<b>Ловля мяча</b>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3. Развитие координационных качеств.	1		

23.	<b>Бросок мяча</b>	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1		
24.	<b>Бросок мяча</b>	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1		
25.	<b>Бросок мяча</b>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра с мини-баскетбол.	1		

### **Гимнастика с элементами акробатики (6ч.)**

26.	<b>Кувырки вперед ,назад</b>	Правила безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Группировки. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	1		
27.	<b>Акробатические комбинации</b>	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, кувырок назад в полушпагат, упор присев, стойка на голове с согнутыми ногами, исходное положение. Мост из	1		



		положения стоя с помощью. Лазание по канату в 2-3 приема. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.			
28.	<b>Акробатические комбинации</b>	ОРУ с гимнастическими мячами. И.п. – ноги врозь. Руки вверх и наклоном назад мост, лечь и, поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх и перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь. Лазание по канату. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	1		
29.	<b>Опорный прыжок</b>	ОРУ в парах. Опорный прыжок: согнув ноги; ноги врозь. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подвижная игра. Развитие силовых способностей.	1		
30.	<b>Опорный прыжок</b>	ОРУ в парах. Опорный прыжок: согнув ноги; ноги врозь. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подвижная игра. Развитие силовых способностей.	1		
31.	<b>Упражнения в равновесии</b>	ОРУ на месте и в движении. Опорный прыжок. Силовые упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подвижная игра. Развитие координационных и силовых способностей.	1		
<b>Легкая атлетика (3ч.)</b>					
32.	<b>Прыжок в высоту способом «перешагивание»</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
33.	<b>Метание малого мяча</b>	Равномерный бег 6 мин. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Поднимание туловища из положения лежа. Челночный бег. Подтягивание. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
34.	<b>Кроссовая подготовка</b>	Равномерный бег 10мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра развитие выносливости.	1		

**Место проведения:**

Спортивная площадка;  
Класс (для теоретических занятий);  
Спортивный зал.

**Инвентарь:**

Волейбольные мячи;  
Баскетбольные мячи;  
Скакалки;  
Теннисные мячи;  
Малые мячи;  
Гимнастическая стенка;  
Гимнастические скамейки;  
Сетка волейбольная;  
Щиты с кольцами;  
Секундомер;  
Маты.