

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Самарской области**  
**Западное управление МОиН СО**  
**ГБОУ ООШ №2 г. о. Октябрьск**

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение  
учителей- предметников  
ГБОУ ООШ №2  
г.о.Октябрьск

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Маргвелашвили М.О.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ООШ №2  
г.о.Октябрьск

\_\_\_\_\_  
Михайловская Н.Н.

\_\_\_\_\_  
Протокол №\_\_1\_\_  
от «30» августа 2024 г.

от «30» августа 2024 г.

Приказ №\_702-од  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «ОФП»**

для обучающихся 5-9 классов

**г.о.Октябрьск 2024**

Нормативной базой для разработки рабочей программы «ОФП» внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  2. Авторская программа внеурочной деятельности «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха;
  3. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ № 2 г. о. Октябрьск;
  4. План внеурочной деятельности ГБОУ ООШ № 2 г. о. Октябрьск.
- «ОФП» изучается в основной школе в 6 классе. Общее число учебных часов за 1 год обучения – 34 часа.

### **Результаты освоения курса «ОФП»**

#### **Личностные результаты:**

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья;
- знание истории развития спортивных игр в России;
- представление о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильное выполнение двигательных действий в подвижных играх;
- игра в пионербол по упрощенным правилам.

## **Метапредметные результаты:**

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

## **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

Осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

## **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

## **Содержание курса «ОФП»**

### **Физическая культура и спорт в РФ.**

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

### **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.**

Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно - физкультурном диспансере.

**Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, настольным теннисом, подвижным и спортивным играм, стрельбе, плаванию.

**Гимнастика.**

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Лазанье, висы, упоры, равновесие

Лазанье по канату. Подтягивание из виса (мальчики). Акробатические упражнения.

Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.

**Лёгкая атлетика.**

Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.

Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.

**Подвижные игры.**

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий.

«Перестрелка», «Пионербол».

### **Настольный теннис.**

Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева.

Выбор позиции. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счёт. Соревнование в секции по круговой системе.

### **Лыжные гонки**

Правила т/б на занятиях лыжной подготовки, предупреждения травматизма и несчастных случаев. Демонстрация и рассказ о способах лыжных ходов. Практическая проверка лыжной подготовленности. Скольжение на лыжах с различными положениями рук.

Лыжные гонки отрезков на задержке дыхания. Игры.

Повороты и спуски на лыжах. Развитие координации и выносливости.. Стартовый разгон, эстафета. Имитационные упражнения для освоения приемов оказания помощи пострадавшим. Правила соревнований. Подъмы, спуски, передача эстафетных палок, игра «Гонка с выбыванием» Соревнования по лыжным гонкам.

### **Футбол.**

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча.

Перехват. Выбивание мяча.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления.

Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приёма, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях. Не менее 5 игр.

### **Баскетбол.**

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места.

Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

8 игр.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

**Формы организации и виды деятельности:** соревнования, конкурсы, смотры, эстафеты.

### **Тематическое планирование**

№	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
	<b>6 класс (34 часа)</b>	
<b>1.</b>	<b>Лёгкая атлетика – (4)</b>	
1.1	Физическая культура и спорт в РФ Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1
1.2	Спринтерский бег.	1
1.3	Беговые упражнения	1
1.4	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
<b>2.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики - (3)</b>	
2.1	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Строевые упражнения	1
2.2	Акробатические упражнения.	1
2.3	Лазанье, висы, упоры, равновесие	1
<b>3.</b>	<b>Настольный теннис – (4)</b>	

3.1	Правила игры в настольный теннис	1
3.2	Поддачи в настольном теннисе	1
3.3	Разновидности ударов, нападающие и защитные	1
3.4	Разновидности ударов	1
<b>4.</b>	<b>Спортивные игры: баскетбол - (5)</b>	
4.1	Передвижения игрока. Правила баскетбола	1
4.2	Передвижения игрока. Основы обучения двигательным действиям.	1
4.3	Передача баскетбольного мяча. Ведение мяча	1
4.4	Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча	1
4.5	Подвижные игры на основе баскетбола	1
<b>5.</b>	<b>Лыжная подготовка – (6)</b>	
5.1	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1
5.2	Лыжные ходы, техника лыжных ходов	1
5.3	Повороты и спуски	1
5.4	Упражнения на развитие силы	1
5.5	Встречные эстафеты.	1
5.6	Скользкий шаг	1
<b>6.</b>	<b>Футбол - (5)</b>	
6.1	Правила игры. Передвижения и прыжки.	1
6.2	Ведение мяча. Отбор мяча	1
6.3	Удары на точность.	1
6.4	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря.	1
6.5	Групповые тактические действия в нападении:	1
<b>7.</b>	<b>Бадминтон – (3)</b>	
7.1	Бадминтон в РФ.	1
7.2	Изучение приемов игры	1
7.3	Правила соревнований	1
<b>8.</b>	<b>Легкая атлетика – (4)</b>	
8.1	Бег на короткие дистанции	1
8.2	Сдача тестов по бегу	1

8.3	Контрольные испытания, соревнования.	1
8.4	Подведение итогов	1