**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Ярославской области**   
 **Администрация Гаврилов - Ямского района**

**МОУ СШ №3 г. Гаврилов-Яма**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Онегина–Кузьмина Н. П.  № 179/01-02 от «02».09. 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**секции «ОФП»**

для обучающихся 5 классов

на 2024 – 2025 учебный год.

**г. Гаврилов-Ям,** **2024**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности секции «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5 классов разработана с учётом требований следующих нормативных документов:

1. Законом Российской Федерации «Об образовании»

2. ФГОС ООО

3.учебного плана МОУ СШ №3 г. Гаврилов-Яма на 2024 – 2025 учебный год

4. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в ОУ»

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

***Цель:***

содействие всестороннему гармоничному развитию личности, здоровьесбережение, здоровьеподдержание обучающихся.

***Задачи:***

* повысить функциональные возможности организма;
* постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
* овладеть комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
* развивать физические качества и осваивать жизненно важные двигательные умения и навыки;
* формировать волевые качества личности и интерес к регулярным занятиям физической культурой;
* формировать у обучающихся культуру здоровья.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более сложному. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал программы позволяет значительную часть занятий проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

***Структура и содержание учебной программы.*** Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам.

**Принципы построения программы.**

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

*Принцип оздоровительной направленности* обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

*Принцип формирования ответственности* у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

*Принцип воспитывающего обучения* подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

*Принцип сознательности и активности.* Выполнение упраж­нения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

*Принцип повторения* знаний, умений и навыков является одним из важнейших результатов многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности поможет проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

*Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

*Принцип доступности.* При подборе упражнений их необхо­димо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

*Принцип систематичности и последовательности.* В про­цессе занятий следует предусматривать такой порядок прохожде­ния учебного материала, при котором вновь изучаемые упражне­ния опираются на ранее сформированные навыки.Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесозидающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

*Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

*Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

*Принцип учёта* возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

*Принцип прочности.* На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохра­ниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

*Принцип наглядности* заключается в показе изучаемого упражнения.

*Принцип постепенного повышения требований.* В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

**Место курса в плане внеурочной деятельности.**

В рамках учебного плана ОУ на внеурочную деятельность секции «ОФП» отводится в 5 классах по 34 часа (По одному часу в неделю в соответствии с расписанием ВУД).

**Взаимосвязь с программой воспитания.**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рабочей

программы воспитания МОУ СШ №3.

Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

• в выделении в цели программы ценностных приоритетов;

• в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной

деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной

программе воспитания;

• в интерактивных формах занятий для учащихся, обеспечивающих их

вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;

• изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Разнообразие** **форм и методов**, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей.

Для усвоения программного материала используются следующие методы:

***Словесные:*** рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос,

   разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

***Демонстрационные:*** показ движений, демонстрация наглядных

   пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-

   демонстрация;

***Методы разучивания упражнений*:**

 а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и

   подводящих упражнений при обучении сложным движениям по

   гимнастике);

 б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент  техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в

   длину с разбега);

 в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных

   упражнений в целом);

  г) метод строго регламентированного упражнения, который  подразделяется на *метод стандартно-повторного выполнения  упражнений* (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике и лыжах) и *метод переменного выполнения упражнений* (чередование  величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

  д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные  игры);

  е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам)

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности (5 класс)**

**Тематическое планирование (5 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **Теория** | **Практика** |
| **Основы знаний о физической культуре.** | **1** |  |
| **Лёгкая атлетика.** | **1** | **9** |
| **Спортивные игры:** | **3** | **20** |
| Баскетбол | 1 | 7 |
| Волейбол | 1 | 7 |
| Настольный теннис | 1 | 6 |
| **Итого: 34 часа** | **5** | **29** |

**Виды деятельности:** спортивно – оздоровительная, познавательная, игровая.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Количество часов | Информационный ресурс |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1-4\_klass.pdf |
| 2 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 3 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 4 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 5 | Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 6 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 7 | Метание большого мяча из-за спины, лежа на мате. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 8 | Передача мяча в парах | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 9 | Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 10 | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 11 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 12 | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 13 | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 14 | Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 15 | Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 16 | Тактика свободного нападения. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 17 | Взаимодействие двух игроков. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 18 | Прыжок в длину с места. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 19 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 20 | Группировка. Перекаты. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 21 | Стойка на лопатках. Кувырок вперед. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 22 | Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 23 | Игра по упрощенным правилам волейбол | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 24 | Прыжки через скакалку. Челночный бег. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 25 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 26 | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 27 | Мост из положения лежа. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 28 | Акробатическая комбинация. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 29 | Изучение выполнения колеса | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 30 | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Равновесие | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 31 | Кувырок вперед, назад. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 32 | Упражнения в простом висе. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 33 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |
| 34 | Акробатическая комбинация. | 1 | https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja\_kultura\_1 |

**Используемые интернет-ресурсы:**

1. <https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8%20%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%20%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D1%83&path=wizard&parent-reqid=1635745356480080>
2. <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-3515703.html>
3. <https://infourok.ru/peredacha-myacha-metodika-obucheniya-dlya-klassov-1014439.html>
4. <https://infourok.ru/takticheskie-dejstviya-v-basketbole-5390964.html>
5. <https://style.rbc.ru/health/5ceecf279a794766a3431b85>
6. <https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/basketbol-komandnye-deystviya-v-napad/>
7. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/10/11/sposoby-regulirovaniya-i-kontrolya-fizicheskih-nagruzok-vo-vremya>
8. <https://sch39gru.my1.ru/fizicheskaja_kultura_1>

**Литература:**

В. И. Лях, А. А. Зданевич, издательство «Просвещение», Москва-2011 – Физическая культура 5-9 класс.