


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Администрация Балашовского муниципального района

МОУ СОШ с. Репное

Балашовского района Саратовской области в

<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МОУ СОШ п.Октябрьский _____ Старцева Л.Г. Протокол №1 от 30» августа _ 2024г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ п.Октябрьский Балашовского района Саратовской области»  _____ С.А. Кобзева Приказ 360 от «30» августа 2024 г.</p>
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «ОФП»

Класс: 5-9

Уровень образования: основное общее образование

Направление: (физкультурно-спортивное и оздоровительное)

Количество часов: 4 часа в неделю, 136 часа в год.

Срок реализации: 1 год

**Рабочую программу составил: учитель физической культуры
Филиппов Кирилл Сергеевич**

Принята на педагогическом совете
Протокол №1 от 30 августа 2024г.

п.Октябрьский 2024г.

Рабочая программа спортивной секции по ОФП составлена на основе:

- Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 № 373 (с изменениями);
- Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г № 253
- Авторских программ В.И Ляха, А.А.Зданевича «Физическая культура» «Просвещение», 2014г, рекомендованных Министерством образования и науки РФ

Планируемые результаты.

Учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 метров из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать 3 минуты; выполнять с разбега прыжок в высоту; проходить на лыжах дистанцию 1,5 км.

В метаниях: метать малый мяч с места на дальность; метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель; бросать набивной мяч из положения сидя двумя руками из-за головы на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; выполнять акробатическую комбинацию.

В подвижных играх: играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в школьных соревнованиях.

Правила поведения на уроках физической культуры: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

Календарно-тематическое планирование спортивной секции по ОФП

№ урока	Тема занятия	Колич. часов	Дата
1	ТБ №1 при игре в футбол. ТБ на спортивной площадке.	2	04.09
2	Удары по мячу внутренней частью стопы.	2	06.09
3	Закрепление техники ударов.	2	11.09
4	Удары средней, внешней частью стопы.	2	13.09
5	Удары носком. Игра в мини-футбол.	2	18.09
6	Обманные движения (финты).	2	20.09
7	Закрепление. Игра в мини-футбол.	2	25.09
8	Остановка мяча бедром, грудью.	2	27.09
9	Тренировка техники ведения мяча.	2	02.10
10	Удары по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол.	2	04.10
11	Удары по мячу головой.	2	09.10
12	Отработка ударов по мячу.	2	11.10
13	Закрепление техники ведения мяча.	2	16.10
14	Совершенствование техники ведения мяча.	2	18.10
15	Совершенствование техники игры в мини-футбол.	2	23.10
16	Игра в футбол.	2	25.10
17	Правила ТБ № 1, № 4 в спорткомнате.	2	06.11
18	Правила игры в настольный теннис 1х 1.	2	08.11
19	Подача мяча.	2	13.11
20	Закрепление подачи мяча в игре в теннис.	2	15.11
21	Подача мяча с закручиванием.	2	20.11
22	Прием мяча в настольном теннисе.	2	22.11
23	Закрепление приема и подачи мяча.	2	27.11
24	Совершенствование техники игры в настольный теннис 1х 1	2	29.11
25	Правила игры в настольный теннис 2 х 2.	2	04.12
26	Удары по мячу внутренней стороной ракетки.	2	06.12
27	Закрепление ударов и подачи мяча.	2	11.12

28	Удары по мячу сверху вниз.	2	13.12
29	Закрепление удара по мячу сверху вниз.	2	18.12
30	Удар и вращение мяча.	2	20.12
31	Отработка техники игры в теннис.	2	25.12
32	Совершенствование техники игры в настольный теннис 2х 2	2	27.12
33	Правила ТБ № 3 по лыжной подготовке.	2	15.01
34	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.	2	17.01
35	Закрепление попеременного и одновременного двухшажного хода.	2	22.01
36	Бесшажный одновременный ход.	2	24.01
37	Закрепление техники бесшажного хода.	2	29.01
38	Техника ходьбы без палок. Повторение и закрепление техники ходов.		31.01
39	Техника спусков со склонов до 45° в средней стойке.	2	05.02
40	Техника подъема елочкой, лесенкой на склон до 45°.	2	07.02
41	Катание с горок: спуск, подъем.	2	12.02
42	Техника конькового хода.	2	14.02
43	Закрепление техники конькового хода.	2	19.02
44	Техника торможения плугом в момент спуска с горки.	2	21.02
45	Закрепление техники торможения плугом.	2	26.02
46	Катание с горок: спуск, торможение, подъем.	2	28.02
47	Совершенствование технику конькового хода.	2	05.03
48	Совершенствование техники торможения плугом и подъема.	2	07.03
49	Катание на лыжах, катание с горок.	2	12.03
50	Прохождение дистанции различными приемами ходьбы.	2	14.03
51	Совершенствование техники ранее изученных ходов.	2	19.03
52	Переход с одного хода на другой.	2	21.03
53	Совершенствование техники катания на лыжах.	2	02.04
54	ТБ на спортивной площадке.	2	04.04
55	Игра в мини-футбол.	2	09.04

56	Игра в пионербол.	2	11.04
57	Правила игры в волейбол. Элементы волейбола.	2	16.04
58	Подача мяча в волейболе (снизу, сверху).	2	18.04
59	Прием мяча в волейболе.	2	24.04
60	Закрепление приема и подачи мяча. Игра в волейбол.	2	26.04
61	Совершенствование техники игры в волейбол.	2	30.04
62	Игра в мини-футбол. Игра в пионербол.	2	02.05
63	Обманные движения в мини-футболе (финты).	2	07.05
64	Ведение мяча в мини-футболе, удар.	2	09.05
65	Игра в пионербол с элементами волейбола.	2	14.05
66	Игра в футбол.	2	16.05
67	Совершенствование ведения мяча в футболе.	2	21.05
68	Спортивные игры: пионербол, волейбол, мини-футбол.	2	23.05
Итого 136			