

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области**

**Администрация Балашовского муниципального района**

**МОУ СОШ с. Репное**

**Балашовского района Саратовской области в**

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

| №<br>урока | Тема занятия  | Колич.<br>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 |
| <b>Итого 136</b> |  |   |       |