##### Муниципальное общеобразовательное учреждение

##### «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. РЕПНОЕ

**БАЛАШОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Карпова Н.М.)  Протокол №1 от «30» 08.2024г | Утверждаю:  Приказ №\_360\_\_ от \_30.08.2024\_\_  Директор: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( Кобзева С.А.) |

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

# «ОФП»

**учитель: Вилякин Р.В.**

**2024-2025 учебный год**

**Цель:** формирование у детей стойкого представления о здоровом образе жизни и физически развитой личности, путём погружения и демонстрации необходимых способов достижения данной цели

**Задачи:**

1. Популяризация здорового образа жизни.

2. Формирование стремления к здоровому образу жизни и внимательному отношению к своему здоровью.

3. Привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

4. Воспитания чувства товарищества, коллективизма.

5. Подготовка к сдаче норм ГТО.

6.Развитие выносливости, гибкости, быстроты.

7. Воспитывать интерес к преодолению трудностей и препятствий на пути к поставленной цели.

8. Формировать смелость, расчётливость, силу, быстроту, ловкость и другие ценные личностные качества.

**Планируемые результаты освоения программы**

Данная программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Предметные результаты:**

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**Календарно тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов | Сроки проведения занятий | |
| планируемые | фактические |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по т\б. Низкий старт. | 1 | 4.09 |  |
| 2 | Низкий старт, стартовое ускорение, техники бега по дистанции, финиширования | 1 | 9.09 |  |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Низкий старт. | 1 | 11.09 |  |
| 4 | Бег на 60м . Передачи эстафеты в беге 4/100м | 1 | 16.09 |  |
| 5 | Челночный бег 3\*10 м. Передача эстафеты в беге 4 /100 м | 1 | 18.09 |  |
| 6 | Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям. | 1 | 23.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину с места. | 1 | 25.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с места. | 1 | 30.09 |  |
| 9 | Техника метания мяча с места на дальность», с 5-6 беговых шагов. | 1 | 2.10 |  |
| 10 | Техника метания мяча с места на дальность», с 5-6 беговых шагов. | 1 | 7.10 |  |
| 11 | Подтягивание, отжимание от пола | 1 | 9.10 |  |
| 12 | Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям. | 1 | 14.10 |  |
| 13 | Кроссовая подготовка: бег 1500 метров | 1 | 16.10 |  |
| 14 | Кроссовая подготовка: бег 1500 метров | 1 | 21.10 |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |
| 15 | Прием мяча сверху и с низу | 1 | 23.10 |  |
| 16 | Прием мяча сверху и с низу | 1 | 28.10 |  |
| 17 | Прием мяча с подачи. | 1 | 30.10 |  |
| 18 | Нижняя прямая подача. | 1 | 6.11 |  |
| 19 | Верхняя прямая подача. | 1 | 11.11 |  |
| 20 | Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям. | 1 | 13.11 |  |
| 21 | Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача | 1 | 18.11 |  |
| 22 | Прием мяча снизу после подачи. Нападающий удар. | 1 | 20.11 |  |
| 23 | Нападающий удар .Техника приема мяча снизу. | 1 | 25.11 |  |
| 24 | Техника приема мяча снизу.  Нападающий удар. | 1 | 27.11 |  |
| 25 | Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям. | 1 | 2.12 |  |
| 26 | Техника приема и передачи мяча снизу.  Прямой нападающий удар. | 1 | 4.12 |  |
| 27 | Нижняя прямая подача, Верхняя подача | 1 | 9.12 |  |
| 28 | Прием мяча снизу после подачи. Двухсторонняя игра. Учебная игра | 1 | 11.12 |  |
| 29 | Одиночное блокирование. Приём с подачи. Учебная игра | 1 | 16.12 |  |
| 30 | Волейбол. Игры "Мяч в воздухе", "Картошка". Двухсторонняя игра. | 1 | 18.12 |  |
| 31 | Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям. | 1 | 23.12 |  |
| 32 | Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям. | 1 | 25.12 |  |
|  | **Настольный теннис** |  |  |  |
| 33 | Чередование приёмов игры по заданным квадратам | 1 | 30.12 |  |
| 34 | Чередование приёмов игры по заданным квадратам | 1 | 8.01 |  |
| 35 | Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам | 1 | 13.01 |  |
| 36 | Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям. | 1 | 15.01 |  |
| 37 | Контрудары | 1 | 20.01 |  |
| 38 | Контрудары | 1 | 22.01 |  |
| 39 | Тактика парной игры | 1 | 27.01 |  |
| 40 | Тактика парной игры | 1 | 29.01 |  |
| 41 | Варианты тактики парной игры | 1 | 3.02 |  |
| 42 | Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям. | 1 | 5.02 |  |
| 43 | Контрольные соревнования | 1 | 10.02 |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |
| 44 | Передвижения | 1 | 12.02 |  |
| 45 | Остановка шагом и прыжком | 1 | 17.02 |  |
| 46 | Остановка шагом и прыжком | 1 | 19.02 |  |
| 47 | Поворот на месте | 1 | 26.02 |  |
| 48 | Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям. | 1 | 3.03 |  |
| 49 | Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении | 1 | 5.03 |  |
| 50 | Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении | 1 | 12.03 |  |
| 51 | Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху | 1 | 17.03 |  |
| 52 | Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху | 1 | 19.03 |  |
| 53 | Ведение мяча | 1 | 24.03 |  |
| 54 | Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям. | 1 | 26.03 |  |
| 55 | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой | 1 | 31.03 |  |
| 56 | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой | 1 | 2.04 |  |
| 57 | Штрафной бросок. Инструкторская практика | 1 | 7.04 |  |
| 58 | Перехват, вырывание, забивание мяча | 1 | 9.04 |  |
| 59 | Выбор места | 1 | 14.04 |  |
| 60 | Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям. | 1 | 16.04 |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 61 | Низкий старт, стартовое ускорение, техники бега по дистанции, финиширования | 1 | 21.04 |  |
| 62 | Бег на короткие дистанции. Низкий старт. | 1 | 23.04 |  |
| 63 | Бег на 60м . Передачи эстафеты в беге 4/100м | 1 | 28.04 |  |
| 64 | Челночный бег 3\*10 м. Передача эстафеты в беге 4 /100 м | 1 | 30.04 |  |
| 65 | Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям. | 1 | 5.05 |  |
| 66 | Прыжок в длину с места. | 1 | 7.05 |  |
| 67 | Техника метания мяча с места на дальность», с 5-6 беговых шагов. | 1 | 12.05 |  |
| 68 | Техника метания мяча с места на дальность», с 5-6 беговых шагов. | 1 | 14.05 |  |
| 69 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1 | 19.05 |  |
| 70 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1 | 21.05 |  |
| 71 | Кроссовая подготовка: бег 2000 метров | 1 | 26.05 |  |
| 72 | Кроссовая подготовка: бег 2000 метров | 1 | 28.05 |  |
|  |  |  |  |  |

**материально-технического обеспечения**

1. Спортивный зал.
2. Спортивная площадка.
3. Турник.
4. Баскетбольные мячи
5. Волейбольные мячи
6. Теннисный стол
7. Ракетки

**Список литературы.**

1. Коркин В. П. Акробатика. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
2. Подвижные игры/ Автор: Жуков М.Н. - М.-: Издательский центр, «Академия», 2000. – 162 с.
3. Спортивные игры / Под редакцией В. Д. Ковалева Москва «Просвещение», 1988. – 304 с.
4. Примерная учебная программа по физической культуре // Физиче- ская культура в школе. — 1999. — # 2 — 4.
5. Физическое воспитание учащихся 5 — 7 классов: Пособие для учите- ля / Под ред В.И. Ляха, Г.Б.Мейксона. — М., 1997.