

Приложение № 1  
к ООП ООО  
пр. №161 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА  
Лапшина Алексея Владимировича

«ОФП»

5 классы

2023-2024 учебный год

Рабочая программа учебного курса по ОФП составлена в соответствии с методическими рекомендациями и программой по физической культуре для 5-11 классов на основе и в соответствии с авторской комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич. с учетом требований Федерального Государственного Образовательного стандарта. Программа основана на предметной линии учебников В.И.Ляха и М.Я Виленского для образовательных учреждений. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (1 час в неделю).

### **Планируемые предметные результаты**

Результаты изучения учебного предмета необходимы для оценки успешности овладения программным содержанием с одной стороны, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету

«Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой. В умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей в физическом совершенствовании.

- воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.
- знание истории физической культуры своего народа.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии и языкам.
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- осознание значение семьи в жизни человека и общества.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень способностей учащихся, приобретенных в процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин и проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной, предметно-практической деятельности, а так - же в повседневной жизни.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.
- умение самостоятельно пути достижения целей.
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- умение работать индивидуально и в группе.
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» (ОФП). Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы.

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре основанной на ОФП

Распределение учебных часов по разделам программы.

### **Содержание рабочей программы по ОФП**

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область

«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в учреждения включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими

упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Главной целью учебного предмета «Физическая культура» - является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе решает следующие задачи:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

-приобретение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

-воспитание положительных качеств личности, правил коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.

Исходя из решения задач образования школьников в основной школе, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

-реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей

формирования познавательной и предметной активности учащихся.

-соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

-расширение межпредметных связей, для формирования целостного мировоззрения учащихся и всестороннем раскрытии взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Выпускник является физически развитой личностью с устойчивыми мотивами и потребностями.

Обладает знаниями об истории физической культуры:

-Олимпийские игры в древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр. Программа и правила их проведения. Известные участники и победители Олимпийских игр древности.

-Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр современности.

-Развитие Олимпийского движения в России. Роль А. Д. Бутовского. Первые успехи российских спортсменов.

-Московская Олимпиада 1980г. Советский период развития олимпийского движения.

-Выдающиеся достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх современности.

-Олимпийские игры в Сочи 2014г.

Рассматривать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

-Владеет понятием о физическом развитии человека, характеристикой его основных показателей.

-Умеет руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения.

-Обосновывать положительное влияние занятий физической культурой, закалывающих процедур, личной гигиеной, режима дня на укрепление здоровья человека.

-Планировать и составлять самостоятельные занятия по самосовершенствованию физических способностей. Анализировать технику выполнения физических упражнений. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.

-Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест для занятий, правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

-Обосновывать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности: воли, смелости, трудолюбия, честности.

-выбирать и составлять индивидуальные комплексы для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

-отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.

-проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

- последовательно выполнять основные части занятия и определять их содержание.

-самостоятельно наблюдать за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

-самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями.

-вести дневник самонаблюдений динамики показателей физического развития.

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений с различной оздоровительной направленностью. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы для развития гибкости, формирования правильной осанки.

## Спортивные игры

-играть в баскетбол по упрощенным правилам: Выполнять дриблинг шагом; бегом; змейкой в высокой и низкой стойке с изменением направления и скорости; выполнять передачу мяча двумя руками от груди; одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; выполнять

броски одной, двумя руками; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; выполнять остановку прыжком и двумя шагами; тактические действия: личная опека; быстрый прорыв.



## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	
		Всего	Практические занятия
1	Общая и специальная физическая подготовка	1	1
2	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	1	1
3	Техника выполнения акробатических упражнений	1	1
4	Техника выполнения акробатических упражнений	1	1
5	Акробатика. Выполнение комбинации по элементам.	1	1
6	Выполнение комбинации в целом. Акробатика.	1	1
7	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	1	1
8	Техника выполнения штрафного броска	1	1
9	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок	1	1
10	Выполнение комбинации по баскетболу.	1	1
11	Спортивные игры (волейбол). Основы техники выполнения подачи мяча.	1	1
12	Подача мяча по зонам.	1	1
13	Спортивные игры (футбол)	1	1
14	Выполнение комбинации по футболу	1	1
15	Техника спринтерского бега.	1	1
16	Техника спринтерского бега.	1	1
17	Контрольные тесты и испытания	1	1
18	Контрольные нормативы	1	1
19	Кроссовая подготовка		

		1	1
20	Силовая подготовка	1	1
21	Спортивные игры (футбол)	1	1
22	Общая и специальная физическая подготовка	1	1
23	Контрольные испытания	1	1
24	Упражнения со скакалкой.	1	1
25	Гимнастическая полоса препятствий.	1	1
26	Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна.	1	1
27	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.	1	1
28	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.	1	1
29	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.	1	1
30	Подтягивание на перекладине.	1	1
31	Беговые упражнения.	1	1
32	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	1
33	Беговые упражнения.	1	1
34	Контрольные тесты и испытания	1	1
		34	34

## Календарно-тематический план

№ п/п	Раздел/тема	Всего часов	Дата проведения			
			5 А		5 Б	
			план	факт	план	факт
1	Общая и специальная физическая подготовка	1	05.09.23		05.09.23	
2	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	1	12.09.23		12.09.23	
3	Техника выполнения акробатических упражнений	1	19.09.23		19.09.23	
4	Техника выполнения акробатических упражнений	1	26.09.23		26.09.23	
5	Акробатика. Выполнение комбинации по элементам.	1	03.10.23		03.10.23	
6	Выполнение комбинации в целом. Акробатика.	1	10.10.23		10.10.23	
7	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	1	17.10.23		17.10.23	
8	Техника выполнения штрафного броска	1	24.10.23		24.10.23	
9	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок	1	07.11.23		07.11.23	
10	Выполнение комбинации по баскетболу.	1	14.11.23		14.11.23	
11	Спортивные игры (волейбол). Основы техники выполнения подачи мяча.	1	21.11.23		21.11.23	
12	Подача мяча по зонам.	1	28.11.23		28.11.23	
13	Спортивные игры (футбол)	1	05.12.23		05.12.23	
14	Выполнение комбинации по футболу	1	12.12.23		12.12.23	
15	Техника спринтерского бега.	1	19.12.23		19.12.23	
16	Техника спринтерского бега.	1	26.12.23		26.12.23	
17	Контрольные тесты и испытания	1	09.01.24		09.01.24	
18	Контрольные нормативы	1	16.01.24		16.01.24	
19	Кроссовая подготовка	1	23.01.24		23.01.24	
20	Силовая подготовка	1	30.01.24		30.01.24	
21	Спортивные игры (футбол)	1	06.02.24		06.02.24	
22	Общая и специальная физическая подготовка	1	13.02.24		13.02.24	
23	Контрольные испытания	1	20.02.24		20.02.24	
24	Упражнения со скакалкой.	1	27.02.24		27.02.24	

25	Гимнастическая полоса препятствий.	1	05.03.24		05.03.24	
26	Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна.	1	12.03.24		12.03.24	
27	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.	1	19.03.24		19.03.24	
28	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.	1	02.04.24		02.04.24	
29	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.	1	09.04.24		09.04.24	
30	Подтягивание на перекладине.	1	16.04.24		16.04.24	
31	Беговые упражнения.	1	23.04.24		23.04.24	
32	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	30.04.24		30.04.24	
33	Беговые упражнения.	1	07.05.24		07.05.24	
34	Контрольные тесты и испытания	1	14.05.24		14.05.24	

## Список использованной литературы.

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011
6. Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе. Поурочные планы. –М.: Учитель, 2005
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897
8. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г.
9. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону.Феникс, 2003Г.