МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БЕЖАНИЦКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БЕЖАНИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО
на методическом совете
Протокол № 1 от «30» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
директор школы _____ Михайлова М.А.
приказ № 133-ОД от «30» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОФП»

для 5 классов

на 2021-2022 учебный год

Учитель: Ефимова Валентина Васильевна

Бежаницы
2021 год

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Получит возможность овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Получит возможность овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты:

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3. Получат возможность проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Теоретическая часть:

- Техника безопасности на спортивной секции. Контроль и самоконтроль при выполнении л/а упражнений.
- Элементы волейбола. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.
- Техника безопасности на уроках акробатики. Виды акробатических элементов. Гигиенические требования к занятиям по гимнастике.
- Техника безопасности на занятиях по л/п.. Температурный режим. Виды лыжных ходов. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях.
- Техника безопасности на занятиях баскетбола. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся баскетболом.
- Техника безопасности на занятиях. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. Правила игры. Изучение правил игры и пояснений к ним.

Практическая часть:

Легкая атлетика - 15 часов

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 -10 м; бег с изменением частоты шагов.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.: варианты челночного бега.

Изучение обучающимися инструктажа по техники безопасности на спортивной секции.

Формы организации: беседа о владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению спортивных соревнований, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты и т.д.

1. **Элементы волейбола – 15 часов.**

Изучение элементов волейбола: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, передачи мяча сверху двумя руками, снизу, передачи мяча в парах, через сетку.

Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния, игра пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Проведение игры по упрощенным правилам, подвижных игр с мячами.

Формы организации: беседа о владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению спортивных соревнований, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

2. **Акробатика - 7 часа.**

Изучение техники выполнения акробатических упражнений:
кувырок вперед, назад, перекаты. Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях. Лазание по канату в два, три приема. Соблюдение техники безопасности.

Формы организации: беседа о владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению спортивных соревнований, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

3. **Лыжная подготовка – 3 часа.**

Изучение лыжных ходов, спусков с пологих склонов в высокой, средней и низкой стойках, подъемов «елочкой», «лесенкой». Лыжные эстафеты. На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1 км, 1,5 км.2 км.3 км. *Развитие физических качеств.* Организовывать и проводить самостоятельные занятия.

Формы организации: беседа о владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению спортивных соревнований, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

4. **Баскетбол – 15 часов.**

Ведение мяча на месте, в движении. Передачи мяча двумя руками от груди.
Броски мяча в кольцо. Бросок мяча в кольцо после двух шагов. Штрафной бросок.
Эстафеты баскетболистов. Изучение правил игры баскетбол. Учебная игра.

Передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).

Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Изучение техники безопасности на занятиях баскетбола. Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдение правил игры.

Формы организации: беседа о владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению спортивных соревнований, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

5. Футбол – 11 часов.

Техника безопасности на занятиях. Техника игры в футбол.
Упражнения с набивными мячами. Упражнения в висах и упорах. Прыжки с разбега в длину.
Подвижные игры.

Итоговая аттестация.

Легкоатлетический бег. Бег с ускорением до 60 м.
Бег по пересеченной местности.
Челночный бег. Бег 300 м.

Формы организации: беседа о владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению спортивных соревнований, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

№	Раздел. Тема.	Кол-во часов
1.	**Теоретическая часть**	**6**
2.	**Практическая часть**	**62**
	Легкая атлетика	11
	Элементы волейбола	15
	Акробатика	7
	Лыжная подготовка	3
	Баскетбол	15
	Футбол	11
	Всего:	**68 асов**

3.Тематическое планирование

№	Учебный материал	Количество часов
	Теоретическая часть	
1	Техника безопасности на спортивной секции. Контроль и самоконтроль при выполнении л/а упражнений.	**1**
	Практическая часть	
	Легкая атлетика	**11**
2	Бег на короткие дистанции 30, 60 м.	1
3	**Входная к/р. Бег на дистанции 30, 60 м (участие в соревнованиях по л/а)**	1
4	Подвижные игры.	1
5-6	Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижные игры.	2
7-8	Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижные игры с прыжками.	2
9-10	Метание малого мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние.	2
11 12	Метание малого мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние.	2
	Теоретическая часть	
13	Элементы волейбола. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.	1
	Практическая часть	
	Элементы волейбола	**15**
14	Передачи мяча сверху. Игры с мячами.	1
15-16	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
17-18	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	2
19-20	Передачи мяча сверху двумя руками, снизу. Игра по упрощенным правилам.	2
21-22	Подачи мяча сверху, снизу. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2
23-24	Игра волейбол (пионербол по упрощенным правилам).	2

25-26	Передачи мяча в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам.	2
27	Правила игры. Игра волейбол (пионербол по упрощенным правилам).	1
28	**Промежуточная к/р игра : Пионербол.** Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	1
	Теоретическая часть	
29	Т/б. на уроках акробатики. Виды акробатических элементов. Гигиенические требования к занятиям по гимнастике.	**1**
	Практическая часть	
	Акробатика	**7**
30	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, перекаты. Учебная игра футбол.	1
31-32	Лазание по канату в два, три приема. Подвижные игры.	2
33-34	Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях.	2
35-36	Лыжные ходы. Спуски с пологих склонов в высокой, средней и низкой стойках. Подъемы «елочкой», «лесенкой».	2
	Теоретическая часть	
37	Т.б. на занятиях по л/п.. Температурный режим. Виды лыжных ходов. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях	1
	Практическая часть	
	Лыжная подготовка	3
38	**Промежуточная аттестация. «Лыжные эстафеты».** Спуски с пологих склонов в высокой, средней и низкой стойках. Подъемы «елочкой», «лесенкой».	1
39-40	Прохождение по дистанции. Лыжные ходы.	2
	Теоретическая часть	
41	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся баскетболом.	**1**
	Практическая часть	
	Баскетбол	**15**
42	Правила игры.	1
43-44	Передачи мяча двумя руками от груди. Броски мяча в кольцо. Учебная игра баскетбол.	2
45-46	Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча в кольцо. Учебная игра.	2

47-48	Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча в кольцо. Учебная игра.	2
49-50	Обще развивающие упражнения без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки. Штрафной бросок.	2
51-52	Бросок мяча в кольцо после двух шагов. Правила игры баскетбол. Учебная игра.	2
53-54	Эстафеты баскетболистов. Правила игры баскетбол. Учебная игра.	2
55-56	Правила игры баскетбол. Учебная игра.	2
	Теоретическая часть	
57	Техника безопасности на занятиях. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. Правила игры. Изучение правил игры и пояснений к ним.	**1**
	Практическая часть	
	Футбол	**7**
58	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1
59-60	Упражнения с набивными мячами. Учебная игра в футбол.	2
61-62	Упражнения в висах и упорах. Учебная игра футбол.	2
63-64	Легкоатлетический бег. Бег с ускорением до 60 м. Бег по пересеченной местности. Челночный бег. Бег 300 м.	2
65-66	Учебная игра футбол. Прыжки с разбега в длину. Прыжки в длину с места.	2
67	Учебная игра футбол. Подвижные игры.	1
68	**Итоговая к/р** - соревнования по **футболу.**	1
	Всего:	**68 часов**