

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

**СОГЛАСОВАНО**  
на методическом совете  
протокол № 1 от 28.08.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы \_\_\_\_\_ М.А. Михайлова  
Приказ №114 – ОД от 29.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ОФП»**

**Для 5-7 классов**

**на 2023-2024 учебный год**

**Учитель: Ефимова Валентина Васильевна**

**Бежаницы  
2023 год**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного, общего образования.
2. Основная образовательная программа ООО МБОУ «Бежаницкая средняя школа».

#### **Цели курса:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, способствовать их правильному физическому развитию;
2. Привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
3. Обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости и координации движений;
4. Овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол, баскетбол;
5. Удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях.

#### **Задачи курса:**

1. Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в спортивных играх: баскетболе и волейболе;
2. Воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества, повышать положительное психолого-эмоциональное состояние ребенка, развивать коммуникативные навыки;
3. Прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся спортом.
4. Техника безопасности на занятиях. Причины травм на занятиях и их предупреждение. Правила игры. Изучение правил игры и пояснений к ним.

### **1. «Результаты освоения курса внеурочной деятельности».**

#### **Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане**

В секции занимаются дети в возрасте 11 -14 лет.

Количество занимающихся в секции 6 -7 кл. 15 обучающихся.

Продолжительность занятий в секции – по 1 часу 2 раз в неделю.

За год – 68 часа.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

#### **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. Должны 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. Должны 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. Научатся 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.

### **1. 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 - 11 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 **(участие в соревнованиях по л/а)**

**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 **(участие в соревнованиях по волейболу)**

**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 - 3 часа.**

Изучение техники выполнения акробатических упражнений: **(участие в соревнованиях )**

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 переверот назад в стойку на коленях. Лазание по канату в два, три приема  
Соблюдение техники безопасности.

**Формы организации:** беседа о владении 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 – 7 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 (**участие в соревнованиях**)

**Формы организации:** беседа о владении 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 элементов: 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 (**участие в соревнованиях**).

**Формы организации:** беседа о владении 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 (**участие в соревнованиях**).

**Формы организации:** беседа о владении 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.

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

## 2. Тематическое планирование

№	Учебный материал	Количество часов
	<b>Теоретическая часть</b>	
1	Техника безопасности на спортивной секции. Контроль и самоконтроль при выполнении л/а упражнений.	<b>1</b>
	<b>Практическая часть</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11-часа</b>
2	Бег на короткие дистанции 30, 60 м.	1
3	Бег на дистанции 30, 60 м ( <b>участие в соревнованиях по л/а</b> )	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
	<b>Теоретическая часть</b>	
13	Элементы волейбола. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.	1
	<b>Практическая часть</b>	
	<b>Элементы волейбола</b>	<b>15 -часов</b>
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). Соревнование между командами.	2

25-26	Передачи мяча в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам.	2
27-28	Правила игры. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками (итоговая игра: <b>Пионербол соревнования</b> )	2
	<b>Теоретическая часть</b>	
29	Т.б. на уроках акробатики. Виды акробатических элементов. Гигиенические требования к занятиям по гимнастике.	<b>1</b>
	<b>Практическая часть</b>	
	<b>Акробатика</b>	<b>3 -часов</b>
30	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, перекаты. Учебная игра футбол.	1
31-32	Лазание по канату в два, три приема. Подвижные игры.	2
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>6-часов</b>
	<b>Теоретическая часть</b>	
33	Лыжная подготовка. Т./б. на занятиях по л/п.. Температурный режим. Виды лыжных ходов. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях	1
	<b>Практическая часть</b>	
34-35	<b>Практическая часть</b> Лыжные ходы. Спуски с пологих склонов в высокой, средней и низкой стойках. Подъемы «елочкой», «лесенкой».	2
36	Лыжные ходы. Спуски с пологих склонов в высокой, средней и низкой стойках. Подъемы «елочкой», «лесенкой»	1
37	Лыжные ходы. Спуски с пологих склонов в высокой, средней и низкой стойках. Подъемы «елочкой», «лесенкой»	1
38	<b>Промежуточная аттестация. «Лыжные эстафеты».</b> Спуски с пологих склонов в высокой, средней и низкой стойках. Подъемы «елочкой», «лесенкой».	1
39	Прохождение по дистанции. Лыжные ходы.	1
	<b>Теоретическая часть</b>	
40	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся баскетболом.	<b>1</b>
41	<b>Практическая часть</b>	
	<b>Баскетбол</b>	<b>15-часов</b>
42	Правила игры.	1



43	Передачи мяча двумя руками от груди.	2
44	Броски мяча в кольцо. Учебная игра баскетбол.	
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. Игра ( <b>соревнования</b> )	2
	<b>Теоретическая часть</b>	
57	Техника безопасности на занятиях. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. Правила игры. Изучение правил игры и пояснений к ним.	<b>1</b>
	<b>Практическая часть</b>	
	<b>Футбол</b>	<b>12 -часов</b>
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	Итоговые <b>соревнования по футболу.</b>	1
68	<b>Всего:</b>	<b>68 часов</b>



## Описание учебно-методического и материально-технического программы внеурочной деятельности

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Бревно гимнастическое – 1	Козел гимнастический - 1
Корзины баскетбольные – 2	Мат поролоновый – 12
Перекладина гимнастическая- 1	Стенка гимнастическая -1
Сетка волейбольная -1	Скамейка гимнастическая -3
Мячи волейбольные – 10	Мячи футбольные – 3
Мячи баскетбольные – 10	Мячи для метания – 3
Обручи гимнастические – 10	Палки гимнастические – 15
Скакалки – 15	Канат – 1

## Планируемые результаты изучения программы внеурочной деятельности

### Планируемые результаты работы

В ходе внеурочной деятельности учащиеся смогут:

1. Развить природные данные для быстрого роста мастерства;
2. Овладеть теоретическими и практическими основами разных видов спорта,
3. Участвовать в спартакиаде школы по видам спорта;
4. Выполнять нормы;
5. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
6. Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.