**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Кормиловского муниципального района**

**«Георгиевская средняя общеобразовательная школа»**

 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

«Общефизическая подготовка»

для 5 класса

(спортивно-оздоровительное направление)

**Георгиевка,** **2024 г.**

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами:

* В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;
* Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

**Цель** и **задачи**проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьеформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

* укрепление здоровья;
* повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
* постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
* овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
* развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
* контроль дыхания при выполнении физических упражненийобучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
* формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
* формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах, программа для обучающихся, соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5-9 классов разработана с учётом требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Результаты освоения содержания предмета физическая культура определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

**Требования ФГОС к результатам обучения по курсу «Общая физическая подготовка»**

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностносмысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

***Личностные результаты*** обучения:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

**Предметные**  **результаты освоения физической культуры.**

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

 В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

 В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

 В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

 В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

 Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

 В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

 В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Планируемые результаты освоения раздела: знания о физической культуре**

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Планируемые результаты освоения раздела: способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Планируемые результаты освоения раздела: физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

Регулятивные

Познавательные

Коммуникативные

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм иценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму.

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

- умение оформлять свои мысли в устной форме

- слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общенияи следовать им;

-учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

 Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

 Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

 Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП***–***форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физические упражнения.*Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Самостоятельные занятия.*Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

*Самостоятельные игры и развлечения.*Организация и проведение подвижных игр.

Раздел1:«Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2*:*Общая физическая подготовка

*- «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»* ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

* *упражнения для формирования правильной осанки:*общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
* *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,*положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
* *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
* *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3:Специальная физическая подготовка (СФП)

**-** *«Легкая атлетика»* содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

*- «Гимнастика»* содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел 4.  Двухсторонние игры:

*- «Подвижные игры»* и *«Спортивные игры»* содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

       Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

       Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

       Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

 **Раздел 1. Теория**

*Вводное занятие*

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

 1. Строевые упражнения

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

З. Дыхательная гимнастика

4. Корригирующая гимнастика

5. Оздоровительная гимнастика

6. Оздоровительный бег

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

1. Упражнения на ловкость

2. Упражнения на координацию движений

З. Упражнения на гибкость

4. Различные виды бега,  челночный бег

Соревнования

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

1.Соревнования по ОФП

2.Соревнования по СФП

З.Соревнования — эстафеты

4.Соревнования "Веселые старты"

**Раздел 4.  Двухсторонние игры**

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

 Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

* тестирование
* соревнования по видам спорта
1. Программный материал.

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Упражнения |
| 1. Гимнастика

     1. Легкая атлетика

            1. Спортивные игры

      1. Функциональное многоборье

  | -          Развитие гибкости:ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки.-          Общеразвивающие упражнения. -          Развитие скоростных способностей:эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений.-          Развитие скоростно-силовых способностей:разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе.-          Развитие ловкости:лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту;  в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег.-          Развитие силовой выносливости:подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание.-          Развитие силы:упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры. -          Развитие быстроты, ловкости, координации:волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «догонялки», «чай-чай выручай», хоккей на льду с мячом. -          Развитие выносливости:плавание на время-          Развитие ловкости, быстроты, координации: -          Развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации.Отжимания с выпрыгиванием (максимальное количество раз за 1 мин)-Двойные прыжки на скакалке (максимальное количество раз за 1мин)-Подтягивания на турнике (максимальное количество раз за 1мин)-Максимальный наклон вперед из положения сед (показатель измеряется в сантиметрах)Зашагивание на гимнастическую скамейку, поочередно каждой ногой.-Выпады ногами вперед и в стороны. -Мобилизация голеностопа у гимнастической стенки.-Поочередные махи ногами назад.-Наклон вперед.-Отведение гимнастической палки за спину. -Круговые движения в локтевых суставах.-Сведение лопаток, прижавшись спиной к стене. -Воздушные приседания. -Отжимания. -Прыжки на скакалке.Становая тяга -Отжимания с выпрыгиваниемМах гирей-Бросок медбола в стену |

1. Практические занятия.

**Упражнения на развитие физических качеств:** быстроты, силы, выносливости,  гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

**Общеразвивающие  упражнения без предметов**. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

**Общеразвиваюшие упражнения с  предметами.** Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

**Упражнения на гимнастических снарядах** (на канате и шесте, на бревне, на перекладине и кольцах, на козле и коне).

 **Акробатические упражнения** (кувырки, перевороты, подъемы).

**Легкая атлетика** (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча и гранаты).

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

**Спортивные игры.** Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, водное поло, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

**Силовая подготовка.** Упражнения на специальных тренажерах.

1. Освоение техники по различным видам спорта.

**Легкая атлетика**. Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м,100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

**Гимнастика.** Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.

**Баскетбол.**Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.

**Волейбол.**  Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

**Футбол.**  Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

Основное внимание уделяется обучению элементам техники плавания и конькобежного спорта, повышению уровня ОФП, развитию координации движений.

 Занятия в основном проводятся в 1 и 2 зонах интенсивности на пульсе 160 уд/мин.

1. Примерные упражнения для развития двигательных качеств

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание  | Возраст |
| 7-10 лет | 11-14 лет | Свыше 14 лет |
| **Для   развития   силы**  |    |    |    |
| 1. Общеразвивающие   упражнения   с   предметами | + | + | + |
| 2. Упражнения с гантелями | 0,5—1 кг | 1-3 кг | 3—5 кг |
| 2. Упражнения с гирей 16 кг | — | — | + |
| 3. Упражнения  со  штангой  в  положении  стояи лежа) | — | до 10 кг | + |
| 4. Удержание угла в висе и упоре | + | + | + |
| 5. Силовые  упражнения   с    собственной    массой | + | + | + |
| 6. Упражнения с партнером | — | + | + |
| 7. Подвижные и национальные игры | + | + | + |
| **Скоростно-силовые**  |    |    |    |
| 1. Прыжки через скакалку | + | + | + |
| 2. Прыжки на одной и двух ногах | *+* | + | + |
| 3, Многоскоки | — | + | + |
| 4. Выпрыгивание из приседа | — | + | + |
| 5. Тройные и пятерные прыжки с места | — | + | + |
| 6. Бег с партнером на спине и плечах | — | — | + |
| 7. Метание набивных мячей | + | *+* | + |
| 8. Толкание ядра | — | — | + |
| 9. Игровые задания по сигналу | + | + | + |
| 10. Подвижные и национальные игры | + | + | + |
| **На   общую   и   силовую   выносливость** |    |    |    |
| 1.Кросс | + | + | + |
| 2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин  | + | + | + |
| 3. Серийное   выполнение    упражнений   с   умерен-ной   интенснвностью   (например,  50  подскоков+ 30   приседаний     в   темпе + 30    подскоков).Повторить 2—3 раза | —  | +  | +  |
| 4. Круговая тренировка | — | + | + |
| 5. Спортивные игры | — | + | + |
| 6. Серийное  выполнение  силовых  упражнений | — | + | + |
| 7. Вис на согнутых руках | + | + | — |
| 8. Удержание угла в упоре и висе | + | + | — |
| **На    координацию   движений** |    |    |    |
| 1. Разнонаправленные    движения    руками  и  но гами одновременно и последовательно | + | + | + |
| 2. Жонглирование различными предметами | + | + | + |
| 3. Метание на точность | + | + | + |
| 4. Полосы препятствий | + | + | + |
| 5. Эстафеты | + | + | + |
| 6. Подвижные и национальные игры | + | + | + |
| **На    гибкость**  |    |    |    |
| 1. Пружинящие    наклоны  из   различных    исход-ных положений | + | + | + |
| 2. Повороты  и   вращения    туловища  с  большойамплитудой | + | + | + |
| 3. Акробатические упражнения | + | — | — |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 классс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Дата проведения** |
| 1-2 | Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты. |  |
| 3-4 | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Закрепление упражнения « отжиманий с выпрыгиванием ». Соревнование. |  |
| 5-6 | Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность. Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Игровые эстафеты. |  |
| 7-8 | Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты |  |
| 9-10 | Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. |  |
| 11-12 | Упражнения с набивными мячами. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча. |  |
| 13-14 | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. |  |
| 15-16 | Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами. |  |
| 17-18 | Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 1000м.Игра по выбору. |  |
| 19-20 | Строевые упражнения. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей |  |
| 21-22 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра. |  |
| 23-24 | Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. |  |
| 25-26 | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование. |  |
| 27-28 | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра. |  |
| 29-30 | Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы. |  |
| 31-32 | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами. |  |
| 33-34 | Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты.Контрольные упражнения. |  |
| 35-36 | Эстафетный бег 4\*10м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору. |  |
| 37-38 | Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты |  |
| 39-40 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол).Личная гигиена. |  |
| 41-42 | Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат. |  |
| 43-44 | Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. |  |
| 45-46 | Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору. |  |
| 47-48 | Упражнения на развитие силы. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Игровые эстафеты. |  |
| 49-50 | Упражнения на развитие выносливости. Бег до 6 мин. та 100 - 110 см). Игровые эстафеты |  |
| 51-52 | Упражнения основной гимнастики, общеразвивающей направленности. Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке: в равновесии; подтягивание по наклонной скамейке; прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание. Контрольные упражнения. |  |
| 53-54 | Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору. |  |
| 55-56 | Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия |  |
| 57-58 | Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра  |  |
| 59-60 | Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. 1 |  |
| 61-62 | Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. *Броски набивного мяча на дальность.* Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору. |  |
| 63-64 | Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями. |  |
| 65-66 | Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением за счет противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); Статические упражнения на перекладине. |  |
| 67-68 | Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов. |  |

**Список литературы и средств обучения**

**Учебно – методическое обеспечение курса**

**Основная литература:**

 1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.

 2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.

 3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений

 В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

 4.Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

**Методическая литература:**

1.Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

3. Гришина Ю .И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю ,И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л .— (Высшее образование).

4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.

5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag. Ru

6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. http: //. www.infosport/ ru/press

**Информационное обеспечение курса**

**Электронные ресурсы:**

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. http: //. www.novgorod.fio/progects/ progects 1552/index.htm
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». http: // festival.1september/ru
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag. ru
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. http: //. www.infosport/ ru/press

**Интернет ресурсы**

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. http: // www.trainer.hl. ru

2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspx.

3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.

4. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>

5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.