

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Мурманской области**

**Отдел образования администрации**

**Печенгского муниципального округа Мурманской области**

**МБОУ СОШ № 3**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании ШМО  
учителей технологии,  
физической культуры,


ИЗО, ОБЖ



М.А. Харченко  
Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР

  
О.М. Кашенкова  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Е.В. Панова  
Приказ №265  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»**

**5 классы**

Разработчик программы - учитель первой квалификационной категории

**Качанова Людмила Владимировна**

Год составления 2023 / 2024 учебный год

  
(подпись учителя)

**Никель 2023**

## **Планируемые результаты программы по внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

У выпускника будут сформированы умения:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **Коммуникативные**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Тематическое планирование ОФП 6 классы

№	Название темы		Количество часов теории	Количество часов практики
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>				
1	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Инструктаж по ТБ. Техника высокого старта. Низкий старт	0,5	0,5
2	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Финиширование.		1
3	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Бег на дистанцию 100м		1
4	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Прыжок в длину с места и с разбега.		1
5	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Метание мяча в цель и на дальность.		1
6	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Встречная и круговая эстафета.		1
7	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Бег с препятствиями.		1
8	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Кроссовый бег.		1
<b>Гимнастика 8 часов</b>				
9	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	0,5	0,5
10	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Висы. Строевые упражнения		1
11	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Висы. ОРУ без предметов. Комбинация из 3-4 элементов на перекладине.		1
12	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Акробатика. Кувырки вперед: длинный, прыжком, 2-3 слитно.		1
13	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Акробатика. Кувырок назад согнувшись, ноги врозь, стойку на руках.		1

14	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Акробатика. Стойка на лопатках.		1
15	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Акробатика. Комбинация элементов.		1
16	Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Акробатика. Комбинация элементов.		1
<b>Волейбол 10 часов</b>				
17	Общая физическая подготовка с элементами волейбола	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Перемещения. Стойки. Остановки. Повороты.	0,5	0,5
18	Общая физическая подготовка с элементами волейбола	Верхняя передача мяча.		1
19	Общая физическая подготовка с элементами волейбола	Приём и передача мяча снизу.		1
20	Общая физическая подготовка с элементами волейбола	Подача мяча снизу		1
21	Общая физическая подготовка с элементами волейбола	Приём подачи в заданную зону.		1
22	Общая физическая подготовка с элементами волейбола	Нападающий удар		1
23	Общая физическая подготовка с элементами волейбола	Нападающий удар. Блокирование.		1
24	Общая физическая подготовка с элементами волейбола	Верхняя подача.		1
25	Общая физическая подготовка с элементами волейбола	Техника перемещений в сочетании с приемом мяча.		1
26	Общая физическая подготовка с элементами волейбола	Прием и передача мяча.		1
<b>Баскетбол 8 часов</b>				
27	Общая физическая подготовка с элементами баскетбола	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Стойки. Перемещения. Повороты	0,5	0,5
28	Общая физическая подготовка с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча.		1
29	Общая физическая подготовка с элементами баскетбола	Ведение мяча, бросок мяча после ведения.		1

30	Общая физическая подготовка с элементами баскетбола	Бросок мяча: штрафной, в прыжке.		1
31	Общая физическая подготовка с элементами баскетбола	Комбинированные упражнения.		1
32	Общая физическая подготовка с элементами баскетбола	Вырывание и выбивание мяча.		1
33	Общая физическая подготовка с элементами баскетбола	Сочетание изученных приемов.		1
34	Общая физическая подготовка с элементами баскетбола	Итоговое занятие по разделу спортигры		1
	<b>Всего:</b>		2	32
<b>Итого: 34 часа</b>				