

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 30 г. Екатеринбурга

Приложение № 2  
к основной образовательной программе  
основного общего образования

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29 августа 2019 г.

Утверждено  
директор школы  
О.И. Клугарева  
Приказ № 198/1 от 29 августа 2019 г.



**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Общefизическая подготовка.ОФП»**

5 класс

Спортивно - оздоровительная направленность

Составитель:  
Попова Мария Викторовна  
учитель физической культуры

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка. ОФП» имеет спортивно- оздоровительную направленность, разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; «Федеральным государственным образовательным стандартом ООО и основной общеобразовательной программы ООО МАОУ СОШ № 30, составлена на основе «Стандарты второго поколения//Физическая культура.//М.2010 год. Программа рассчитана на 1 год обучения.

### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Спортивно-оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты: 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

### Содержание программы

<b>Лёгкая атлетика</b>	
Основы знаний о легкой атлетике. ОФП.	Т/б на уроках л/а и подвижных игр. Основы знаний. Строевые приёмы. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.
ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м.	Строевые приёмы. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.
Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта.	Строевые приёмы. Бег 30м. Подвижные игры.
Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Строевые приёмы. ОФП. Бег 30м. Подвижные игры.
Основные знания о гимнастике. ОФП.	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний о гимнастике.
ОФП. Бег на короткие дистанции. Подтягивание	Строевые приёмы. Подвижные игры.
ОФП. Сгибание разгибание рук из упора лежа.....	Строевые приёмы. Подвижные игры.
ОФП. Старты. Стартовый разгон. Вис на перекладине .	Строевые приёмы. Эстафеты.
ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	Строевые приёмы. Подвижные игры разных народов
ОФП. Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры.	Строевые приёмы. Подвижные игры на внимание
ОФП. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Подвижные игры.	Строевые приёмы. Подвижные игры на скорость
ОФП. Прыжки через скакалку. Подъем переворотом. Подвижные игры.	Строевые приёмы. Подвижные игры на ловкость
ОФП. Эстафеты. Спец. Беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подведение итогов.	Строевые приёмы. Подвижные игры на скоростно-силовые качества
<b>Спортивные игры</b>	
Основы знаний. Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Т/б на уроках спортивных игр. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Подвижные игры.
Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками.	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.
Совершенствование техники ведения мяча	Строевые приёмы. Подвижные игры.

правой, левой рукой	
Подвижные игры с мячом.	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.
ОФП. Эстафеты. Спец. Беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подведение итогов	Строевые приёмы. ОФП. Бег 30м . Подвижные игры.
Основы знаний. Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	Техника передачи мяча одной и двумя руками
Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками.	Строевые приёмы. Подвижные игры. Передачи мяча в парах, тройках
Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой	Строевые приёмы. Подвижные игры. Ведение мяча
Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	Строевые приёмы. Эстафеты. Разновидности прыжков.
Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	Строевые приёмы. Подвижные игры разных народов
Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	Строевые приёмы. Подвижные игры на внимание
Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	Броски мяча от груди. Передачи по кругу. ОФП
Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	ОФП. ОРУ с теннисными мячами. Бег из различных исходных положений.
Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	разновидности прыжков через скакалку. Упражнения с мячами
<b>Подвижные игры</b>	
Основы знаний. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	Т/б на занятия по гимнастике.
Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	Преодоление препятствий, подвижные игры. Упражнения на развитие силы и координации
Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	Упражнения на лазание и перелазание. ОФП
Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	Передача эстафетных палочек. Силовые упражнения в парах
Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и	Прыжковые упражнения на месте и в движении. Игры на внимание
Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	прыжковые упражнения через движущиеся препятствия. ОРУ в движении
Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	Эстафеты с предметами. Развитие скоростно силовых качеств
Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	Передачи мяча в парах на месте и в движении. Ведение мяча.
Ходьба по гимнастической скамейке,	Упражнения на гимнастическом бревне.

перешагивание через предметы.	Перешагивания и повороты.
Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	Метание мяча в цель из различных исходных положений

### Тематическое планирование

№п\п	Тема	Теория	Практика
<b>Легкая атлетика-13 ч</b>			
1	Основы знаний о легкой атлетике. ОФП.	0,5	0,5
2	ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м.	0,5	0,5
3	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта.	0,5	0,5
4	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	0,5	0,5
5	Основные знания о гимнастике. ОФП.	0,5	0,5
6	ОФП. Бег на короткие дистанции. Подтягивание	0,5	0,5
7	ОФП. Сгибание разгибание рук из упора лежа.....	0,5	0,5
8	ОФП. Старты. Стартовый разгон. Вис на перекладине .	0,5	0,5
9	ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	0,5	0,5
10	ОФП. Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры.	0,5	0,5
11	ОФП. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Подвижные игры.	0,5	0,5
12	ОФП. Прыжки через скакалку. Подъем переворотом. Подвижные игры.	0,5	0,5
13	ОФП. Эстафеты. Спец. Беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подведение итогов.	0,5	0,5
<b>Спортивные игры-14 ч</b>			
14	Основы знаний. Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	0,5	0,5
15	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками.	0,5	0,5
16	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой	0,5	0,5
17	Подвижные игры с мячом.	0,5	0,5
18	ОФП. Эстафеты. Спец. Беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подведение итогов	0,5	0,5
19	Основы знаний. Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	0,5	0,5
20	Совершенствование техники передачи мяча	0,5	0,5

	одной, двумя руками.		
21	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой	0,5	0,5
22	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	0,5	0,5
23	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	0,5	0,5
24	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	0,5	0,5
25	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	0,5	0,5
26	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	0,5	0,5
27	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	0,5	0,5
28	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	0,5	0,5
29	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	0,5	0,5
30	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	0,5	0,5
31	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	0,5	0,5
<b>Гимнастика-8 ч</b>			
32	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и	0,5	0,5
33	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	0,5	0,5
34	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	0,5	0,5
35	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	0,5	0,5
<b>Итого 35 часов</b>		<b>17,5</b>	<b>17.5</b>