

Муниципальное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа №2 города Аткарска Саратовской области

Протокол заседания

Утверждаю

педагогического совета

Директор МОУ-СОШ №2

№ 1 от «31» августа 2023 г.

Кондратьева Н.В. \_\_\_\_\_

№ 165 от «31» августа 2023 г.

**ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)»**  
**для обучающихся 5 – 9 классов**

Аткарск

2023

## Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения общей физической подготовки. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия по ОФП для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях по ОФП стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. ОФП развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общеукрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в ОФП способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. ОФП позволяет выразить себя как индивидуально так и как игрока команды, способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений, в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями, активно применение в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по ОФП.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения техники и тактики игры. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по ОФП.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности ОФП;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в ОФП;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную

одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в ОФП, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по ОФП.

Ожидаемые результаты освоения ОП:

- знание истории развития физической культуры в РФ;
- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма;
- овладение техникой и тактикой игры с элементами анализа и самоанализа (потехническому исполнению, построению комбинаций);
- участие в городских, зональных, краевых соревнованиях и в их подготовке.

Содержание тем учебного курса внеурочной деятельности

№	Наименование разделов	количество часов	теоретических	практических
1	Вводное занятие	1	1	--
2	Техника безопасности	1	1	--
3	Оборудование и содержание	1	--	1
4	Техника игры, технические приемы	1	--	1
5	Способы передвижения	1	--	1
6	Техника подачи мяча	1	--	1
7	Тренировки , соревнования	1	--	1
8	Бег	1	–	1
9	Техника игры	1	–	1
ИТОГО		9	2	7

отводимых на освоение каждой темы внеурочной деятельности

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Оборудование, содержание занятия. Игры с элементами легкой атлетики.	1
2	Разновидности прыжков, эстафеты. И: «К своим флажкам». Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением 10- 15 м.	1
3	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Метание малого мяча. Челночный бег 3х5, 3х10 м. Игры на развитие ловкости. Упражнения с предметами на развитие координации и движений. Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке.	1
4	Висы и упоры. Игра «Салки». Лазанья и перелазанья. И. «По местам». Упражнения на освоение навыков равновесия. Игры на развитие быстроты реакции. Упражнение с набивными мячами.	1
5	Упражнения с гантелями и скакалками. Игра «Повтори за мной». Упражнение с волейбольными мячами. Упражнения с различными мячами. И. «Слушай сигнал». Силовые упражнения. Упражнения с партнером. И. «Смена мест»	1
6	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом. И. «Играй мяч не теряй». Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. И. «Мяч водящему». Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. И. «Школа мяча». Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте. И. «Мяч в корзину». Подтягивания, отжимания.	1
7	Ведения мяча правой и левой рукой стоя на месте и в движении. Игры с ведением мяча. Эстафеты с мячом. И.»Попади в обруч». Сгибание и разгибание туловища. Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча. И. «Мяч ловцу». Ловля и бросок мяча двумя руками от груди.	1
8	Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы. И. «У кого меньше мячей». Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку. И. «Мяч водящему». Закрепление навыков ловли и передача мяча через сетку. И. «Школа мяча»	1

9	Игра в пионербол. И. «Школа мяча». Игры с различными предметами (мячи, скакалки, обруч, кегли). Игры на закрепление навыков бега, прыжков. Разновидности бега. Бег с ускорением. Бег с преодолением препятствий.	1
---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

СПИСОК УЧАЩИХСЯ  
5 – 9 классов МОУ - СОШ № 2  
посещающих секцию «ОФП»

№	Фамилия и имя учащегося	Дата рождения	Домашний адрес
1	Васильев Д.	12.09.2008	ул. Тургенева, д. 83
2	Герман М.	14.10.2009	ул. Талалихина, д.10, кв.9
3	Денисова К.	30.12.2009	ул.Талалихина, д.8, кв.4
4	Ефимова А.	24.05.2011	ул. Чернышевского, д. 60
5	Иванников Д.	28.08.2009	ул.Юбилейная, д.14,кв.4
6	Кузнецова Д.	18.05.2009	ул.Республиканская д.37, кв. 5
7	Пауков Н.	29.11.2008	ул.Ртищевская д.29, кв. 1
8	Акульша А.	20.04.2010	ул.Бубнова д. 32, кв. 5
9	Иванов К.	03.10.2008	ул. 30 лет Победы, д. 7, кв.13
10	Сабанов Д.	10.07.2008	ул.Талалихина д.6, кв. 18
11	Андреев А.	08.04.2010	ул. Октябрьская, д.22
12	Иванова К.	17.01.2011	ул. Тургенева д.24, кв. 28

СПИСОК УЧАЩИХСЯ  
10 класса МОУ - СОШ № 2  
посещающих секцию «ОФП»

1	Зотова М.	26.01.2007	ул. Гоголя, д. 20, кв.43
2	Биркле И.	25.07.2007	ул. Писарева, д.6, кв. 4
3	Зенько П.	29.11.2007	ул. 30 лет ,Победы д.7, кв. 25
4	Забиров Д.	01.02.2006	ул. Набережная, д.37
5	Аблизин Р.	29.01.2006	ул. Кольцова, д. 38
6	Клепкин С.	20.01.2006	ул.Тургенева , д. 57
7	Лиманская А	18.01.2007	ул. Молодежная, д. 16
8	Наумова Д.	19.02.2007	ул. Талалихина. д.12,кв.56
9	Лукин В.	01.02.2006	ул.1-ая Родниковская
10	Зокирова Н.	14.07.2007	ул. 30 лет Победы, д.44, кв. 3
11	Мехдиева А	12.05.2006	ул. Школьная, д. 55
12	Щербаков Н.	11.04.2007	ул. Лермонтова , д. 25
13	Михеева А.	13.10.2007	ул. Талалихина,д. 12, кв. 22
14	Педанова А.	16.10.2005	ул. Вишневая, д. 62
15	Федоров И.	02.02.2006	ул.Некрасова д. 62
16	Федоров М.	18.12.2007	ул. Маяковского д. 10
17	Иванова В.	07.07.2006	ул. Чапаева д. 114, кв. 32
18	Кузнецов Д.	12.10.2007	ул. Гоголя,д. 49а
19	Щербакова М.	22.06.2005	ул.Ломоносова ,д.18
20	Шестопалов В.	24.11.2006	ул. Московская, д. 3
21	Шестопалов А.	22.10.2007	ул. Московская, д. 3

Муниципальное общеобразовательное учреждение- средняя общеобразовательная школа № 2 города Аткарска Саратовской области

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____ (ф.и.о.) Протокол № ____ от « ____ » _____ 2023г	«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР МОУ -СОШ № 2 г.Аткарска _____ (ф.и.о.) « ____ » _____ 2023г	«Утверждаю» Директор МОУ -СОШ № 2 г.Аткарска _____ (ф.и.о.) Приказ № ____ от « ____ » _____ 2023г
------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа учебного предмета, курса, в том числе внеурочной деятельности

(название) общая физическая подготовка

---

(ФИО педагога) Орлова Елена Николаевна

---

\_\_\_2-4\_\_\_ класс

## Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения общей физической подготовки. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия по ОФП для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях по ОФП стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. ОФП развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмо-опасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в ОФП способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. ОФП позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями, активно применение в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по ОФП.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения техники и тактики игры. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по ОФП.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности ОФП;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в ОФП;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную

одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в ОФП, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по ОФП.

Ожидаемые результаты освоения ОП:

- знание истории развития физической культуры в РФ.
- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма;
- овладение техникой и тактикой игры с элементами анализа и самоанализа (потехническому исполнению, построению комбинаций);
- участие в городских, зональных, краевых соревнованиях и в их подготовке.

Содержание тем учебного курса внеурочной деятельности

№	Наименование разделов	количество часов	теоретических	практических
1	Вводное занятие	1	1	--
2	Техника безопасности	1	1	--
3	Оборудование и содержание	1	--	1
4	Техника игры, технические приемы	1	--	1
5	Способы передвижения	1	--	1
6	Техника подачи мяча	1	--	1
7	Тренировки , соревнования	1	--	1
8	Бег	1	–	1
9	Техника игры	1	–	1
ИТОГО		9	2	7

Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы внеурочной деятельности

№	Тема занятий	Кол-вочасов
1	Вводное занятие. Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом. Разновидность мяча	1
2	Ловля и передача мяча. Игра «Передача мяча». Ведение мяча. Передача мяча	1
3	Игра «Играй мяч не теряй». Ведения мяча правой и левой рукой стоя на месте и в движении. Игра «Попади в обруч». Эстафета с мячом.	1
4	Разновидность прыжков. Прыжки с использованием скакалки. Прыжки с использованием мяча. Игра «Пустое место»	1
5	Игра «Вышибалы». Эстафета со скалкой. Веселые старты. Разновидности бега	1
6	Игра «Птицелов». Бег с преодолением препятствий. Игра «Охотники и зайцы». Бег с ускорением.	1
7	Игра «Салки». Кросс. Игры «Кто быстрее», «Быстрые и ловкие»	1
8	Бег на месте. Игра «Вызов номеров». Эстафета «Бег с препятствием»	1
9	Игры с различными предметами: мячи, скакалки, обруч, кегли. Игры на закрепление навыков бега, прыжков.	1

СПИСОК УЧАЩИХСЯ  
2-4 классов МОУ - СОШ № 2  
посещающих секцию «ОФП»

№	Фамилия и имя учащегося	Дата рождения	Домашний адрес
1	Бах Н.	13.01.2012	ул. Островского д. 39
2	Бенке В	25.04.2012	ул. Талалихина, д.10, кв.20
3	Городнов И	20.06.2012	ул.Гоголя, д.12
4	Зокирова Н.	25.11.2012	ул. 30 лет Победы, д. 18
5	Евдокимов Д.	05.06.2012	ул.Комсомольская д.25
6	Зотов А.	31.05.2013	ул. Гоголя, д.20, кв. 43
7	Зенько И.	02.08.2013	ул. 30 лет Победы д. 7, кв.25
8	Мыльников И	22.09.2012	ул. Достоевского, д. 6
9	Прудников К.	14.03.2012	ул.Лесхоз
10	Голстова А	28.05.2012	ул. Тер. СХТ, д. 11, кв.66
11	Трошина К	27.07.2012	ул. Волгоградская , д. 21
12	Варламова О	22.07.2012	ул.Волгоградская д.1