

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Покровская основная общеобразовательная школа»  
Мешовского района, Калужской области

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
протокол №1 от 29 августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности  
спортивной направленности  
«ОФП»  
на 2023 – 2024 учебный год

Возраст обучающихся – 7 -9 классы  
Срок реализации – 1 год  
Количество часов – 34

Составитель: Масютин Г.А.,  
учитель физической культуры  
(первая квалификационная  
категория)

с.Покров,2023г

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные младшими подростками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенные обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению народные игры - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. *Регулятивные УУД:*

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **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).

## **2. Познавательные УУД:**

- 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.

## **3. Коммуникативные УУД:**

- 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 приложении представлены варианты проведения уроков)
- **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:** 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 во всем его проявлениях.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организаций и видов деятельности**

**1. Вводное занятие.** Правила поведения на спортивной площадке, в спортивной комнате, гигиена, спортивная форма.

### **2. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.**

Быстрота. Свободный бег по прямой, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега и пр. (до 30 м.). Бег на скорость 30, 60, 100 м. Челночный бег 2X10, 3X10, 4X10, 5X10, 6X10, 10X10 м. Бег на месте стоя в максимальном темпе. Ускорения 3X10 м. Бег в гору и под гору до 30 м. Эстафеты.

Выносливость. Бег до 2000 м. (в соответствии с требованиями нормативов). Кроссовый бег. Повторный бег 5 – 6 по 30 м. Прыжки со скакалкой, многоскоки.

### **3. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.**

Упражнения скоростно-силового характера. Перекатывание мячей сбоку, под ногами, сидя на земле; перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метания различными способами – снизу, вперед, снизу от себя назад, вперед из – за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед. Метание теннисных мячей и гранат на дальность. Подскоки на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте. Выпрыгивания вверх. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе. Прыжки через набивные мячи, линии. Многоскоки. Приседания на двух ногах.

#### **4. Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости.**

Ловкость. Воспроизведение различных положений рук вперед, в стороны, вверх и др. Воспроизведение темпа бега на месте и по отметкам. Воспроизведение различных расстояний при прыжках в длину. Прыжки с ноги на ногу по отметкам: по прямой линии, с поворотами, с возвращениями (прыжками) назад. Бег «змейкой» с обеганием предметов. Метание различных предметов в цель. Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и на бегу; жонглирование; ловля одной и двумя руками различными способами сбоку, высоко над головой и т.д.; ловля мяча, брошенного партнером в определенном направлении. Те же упражнения с мячами других размеров и другой массы. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с переноской груза, с бегом, прыжками и т.п. Акробатические упражнения: стойки, перекаты, кувырки вперед и назад.

Гибкость. Поочередные и одновременные движения плечами вперед и назад; круговые движения плечами. Махи руками в различных плоскостях. Наклон вперед сидя ноги вместе. То же ноги врозь. «Мост», «полушпагат» из различных положений. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад. Махи ногами в различных плоскостях. Повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной. Перешагивание через палку вперед и назад.

#### **5. Командные игры.**

Игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

##### **Формы и темы контроля:**

- Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» («Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Эстафеты»; «Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях»);
- Эстафеты; игра в футбол («Челночный бег 2x10, 3x10, 4x10»; «Челночный бег 5x10, 6x10, 10x10»; «Бег на скорость 30, 60, 100 м. Эстафеты.»; «Игра футбол.»);
- Выполнений упражнений на развитие скоростно-силовых качеств («Выпрыгивания вверх»; «Прыжки со скакалкой в максимальном темпе»; «Подскоки на одной и двух ногах»; «Перебрасывание и толкание мячей в парах из различных положений»; «Метание теннисных мячей в цель»; «Выпрыгивания вверх»; «Прыжки через набивные мячи, линии»);

- Выполнение упражнений на развитие ловкости и гибкости («Перебрасывание мяча на ходу и на бегу»; «Эстафеты с переноской груза, в беге, прыжками»; «Наклон вперед сидя ноги вместе»; «Наклон вперед сидя ноги врозь»; «Акробатические упражнения: стойки, перекаты, кувырки вперед и назад»);
- Участие в школьных и районных соревнованиях;
- Участие в районных фестивалях ГТО;
- Участие в школьной и районной военно - патриотической игре «Зарница»;
- Участие в районном туристическом слёте.

**Виды деятельности:** индивидуальная, парная, групповая, коллективная.

**Формы организации:** спортивные и подвижные игры, соревнования.

**Виды самостоятельной работы обучающихся:** подбор упражнений для развития быстроты и выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости и гибкости; выполнение и самоконтроль по выполнению упражнений; распределение обязанностей в командных играх.

## Тематическое планирование

### 7 - 9 классы

№ п /п	Тема	Количество часов
<b>Вводное занятие. 1ч.</b>		
<b>1.</b>	Вводное занятие. Техника безопасности.	1
<b>Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости. 8ч.</b>		
<b>2.</b>	Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Эстафеты.	1
<b>3.</b>	Челночный бег 2х10, 3х10, 4х10. Игра футбол.	1
<b>4.</b>	Челночный бег 5х10, 6х10, 10х10. Эстафеты.	1
<b>5.</b>	Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях. Игра футбол.	1
<b>6.</b>	Бег на скорость 30, 60, 100 м. Эстафеты.	1
<b>7.</b>	Прыжки со скакалкой. Игра футбол.	1
<b>8.</b>	Кроссовый бег.	1
<b>9.</b>	Эстафеты. Игра футбол.	1
<b>Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств. 8ч.</b>		
<b>10.</b>	Выпрыгивания вверх.	1
<b>11.</b>	Прыжки со скакалкой в максимальном темпе.	1
<b>12.</b>	Подскоки на одной и двух ногах.	1
<b>13.</b>	Перебрасывание и толкание мячей в парах из различных положений.	1
<b>14.</b>	Метание теннисных мячей в цель.	1

15.	Выпрыгивания вверх.	1
16.	Прыжки через набивные мячи, линии.	1
17.	Метание теннисных мячей в цель.	1
<b>Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости. 8ч.</b>		
18.	Перебрасывание мяча на ходу и на бегу.	1
19.	Эстафеты с переноской груза, в беге, прыжками.	1
20.	Наклон вперед сидя ноги вместе.	1
21.	Бег «змейкой» с обеганием предметов.	1
22.	Наклон вперед сидя ноги врозь.	1
23.	Акробатические упражнения: стойки, перекаты, кувырки вперед и назад.	1
24.	Перебрасывание мяча на ходу и на бегу.	1
25.	Эстафеты с переноской груза, в беге, прыжками.	1
<b>Командные игры. 9ч.</b>		
26.	«Рыбаки и рыбки».	1
27.	«Кто быстрее».	1
28.	«Вышибалы».	1
29.	«Смена кругов».	1
30.	«Вызов номеров»	1
31.	Футбол.	1
32.	Футбол.	1
33.	Футбол.	1
34.	Эстафеты.	1