

Российская Федерация
Республика Хакасия

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск
средняя общеобразовательная школа № 5.**

РАССМОТРЕНО

методическим объединением учи-
телей физической культуры и ОБЗР
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 117 от 02.09.2024г.
Директор МБОУ СОШ № 5

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление: развитие личности и самореализации обучающихся

Форма организации: секция «ОФП. ГТО. На пути к рекордам»

Основное общее образование, 7В класс, 68 часов

Период реализации: 1 год

Трудоемкость программы: 68 часов

Разработана на основе:

- Положения «О рабочей программе», утвержденного приказом директора МБОУ СОШ № 5 от 13.09.2021г. № 168

Автор - составитель программы:
Романюк Л.А., учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции «ОФП ГТО На пути к рекордам» с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа является модифицированной, разработана учителем физической культуры

Рабочая программа составлена на уровень основного общего образования по направлению развитие личности и самореализации обучающихся.

Актуальность программы - Занятия в секции являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств

Практическая значимость программы - Программа секции составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

В процессе занятий в секции совершенствуются и закрепляются знания, полученные на уроках физической культуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Реализация программы рассчитана на один год. Общее кол-во часов в год - 68 часов, которые проводятся 2 раза в неделю. Работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

Возраст детей, которым адресована программа – 13 - 14 лет.

Программа учитывает особенности обучения детей среднего возраста, их психологические особенности. На каждом занятии органически сочетается изучение нового и повторение пройденного материала. Программа предусматривает итоговые занятия по каждой теме в форме соревнований, тестов, контрольных срезов, сдачи норм ГТО.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей представлены на соревнованиях, при сдаче норм ГТО.

1. Цель и задачи программы

Целью программы является - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортом.

Цели и задачи:

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП,

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

2. Планируемые результаты реализации программы

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности секции «ОФП ГТО На пути к рекордам» в соответствии с требованиями ФГОС:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «ОФП ГТО На пути к рекордам» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы «На пути к рекордам» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы «ОФП ГТО На пути к рекордам» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол);
- знание основ туристской подготовки
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

3. Содержание курса (кружка, секции и др.) внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

<i>Содержание раздела</i>	<i>Виды внеурочной деятельности</i>	<i>Формы организации внеурочной деятельности</i>
Знание физической культурой – 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. Что такое ГТО? Знакомство с нормативами данной ступени	Познавательная деятельность.	Беседы, изучение правил.
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.	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность	Беседы, изучение правил, общественно-полезная практика
Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность	Беседы, изучение правил, общественно-полезная практика

<p>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 физической культурой.</p>	<p>Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность</p>	<p>Беседы, изучение правил, общественно-полезная практика</p>
<p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.</p>	<p>Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность</p>	<p>Беседы, изучение правил, общественно-полезная практика</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность</p>	<p>Беседы, изучение правил, общественно-полезная практика</p>
<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (2-3 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность</p>	<p>Беседы, изучение правил, общественно-полезная практика</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнасти-</p>	<p>Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность Игровая деятельность</p>	<p>Беседы, изучение правил, общественно-полезная практика</p>

<p>ческой скамейке.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Познавательная деятельность.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Игровая деятельность</p>	<p>Беседы, изучение правил, общественно-полезная практика</p>
<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положение тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 2 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимна-</p>	<p>Познавательная деятельность.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Игровая деятельность</p>	<p>Беседы, изучение правил, общественно-полезная практика</p>

стическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.		
Сдача нормативов ГТО	Спортивно-оздоровительная деятельность	общественно-полезная практика

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием форм организации и видов деятельности

Программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

<i>№ п/п</i>	<i>Название разделов (тем) программы</i>	<i>Виды, формы контроля</i>	<i>Целевые приоритеты воспитания в соответствии с ресурсами курса</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Теория и методика физического воспитания	Беседа	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений и прежде всего, ценностных отношений: - к знаниям познавательного и туристско-краеведческого, спортивно – оздоровительного направления - к ведению здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей. - уважение к прошлому, бережное отношение к реликвиям прежних времён, а также к патриотизму и потребности сохранить для других поколений исторические, природные, материальные, художественные и культурные ценности родного края. - к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека. Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений и прежде всего, ценностных отношений: - к ведению здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей - к самостоятельным занятиям и распределением между собой социально-профессиональных ролей. - к самостоятельным наблюдениям за физическим развитием и туристической подготовленностью. - к практико-ориентированной деятельности в системе должностно - ролевого	4
2	Легкая атлетика	Беседа, контрольные упражнения		22
3	Гимнастика с основами акробатики	Беседа, контрольные упражнения		16

4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Беседа, контрольные упражнения	туристско-краеведческого, спортивно – оздоровительного самоуправления.	14
5.	Сдача нормативов ГТО	контрольные упражнения		12
			<i>ИТОГО</i>	68

5. Список литературы

1. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. «Физкультура и спорт» 2000г.
2. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.
3. Н.А. Козленко. В.П. Мацулевич Физическое воспитание учащихся первых классов. К. «Радянська школа» 1988г.
4. И. М. Коротков. Подвижные игры детей. М. «Советская Россия» 1987г.
5. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
6. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: «Просвещение» 1983
7. Веселая З.А. Игра принимает всех. М. «Полымя». 1985
8. Гришин В.Т. Игры с мячом и ракеткой. М.: «Просвещение». 1982 г
9. Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в школьном возрасте 11.Пособие для учителя. М.: «Просвещение"» 1981 г.
10. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М. «Просвещение». 1984
11. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: «Просвещение». 1981
 12. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2004г.
 - 13.Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
 - 14.Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС: 1980г.

6. Календарное планирование на учебный год (Приложение)

**Календарное планирование секции «ОФП. ГТО. На пути к рекордам»
на 2024-2025 учебный год**

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	Форма проведения		
	план	факт				Аудиторных	Внеаудиторных	с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения
1	05.09.24		Техника безопасности на занятиях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	1		1		
2	09.09.24		Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции	1			1	
3	12.09.24		Бег с ускорением на 30 м, 60м	1			1	
4	16.09.24		Высокий старт, низкий старт	1			1	
5	19.09.24		На какие дистанции даётся низкий, высокий старт Что такое ГТО? Регистрация на сайте ГТО	1	Образовательные и дистанционные платформы Учи.ру и другие	1		
6	23.09.24		Равномерный бег на дистанции 1000м.	1			1	
7	26.09.24		Шестиминутный бег	1			1	
8	30.09.24		Эстафета беговая. Прыжки в длину с места.	1			1	
9	03.10.24		Челночный бег 3x10м. СБУ. Метание малого мяча на дальность.	1			1	
10	07.10.24		Челночный бег 10x9м. СБУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1			1	
11	10.10.24		Бег на выносливость	1			1	
12	14.10.24		ОФП (круговая тренировка)	1		1		
13	17.10.24		Встречная эстафета. Прыжки в длину с места.	1			1	
14	21.10.24		ОФП (круговая тренировка).	1			1	

15	24.10.24		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения на развитие силовых способностей	1			1	
16	07.11.24		Упражнения на развитие силовых способностей	1			1	
17	11.11.24		Упражнения на развитие гибкости	1			1	
18	14.11.24		Упражнения на развитие гибкости	1			1	
19	18.11.24		Физические качества. Упражнения на развитие физических качеств	1	Образовательные и дистанционные платформы Учи.ру и другие	1		
20	21.11.24		Упражнения на развитие координации	1			1	
21	25.11.24		Круговая тренировка: ОФП	1			1	
22	28.11.24		Гимнастика с элементами акробатики	1			1	
23	02.12.24		Круговая тренировка: ОФП	1			1	
24	05.12.24		Гимнастика с элементами акробатики	1			1	
25	09.12.24		Круговая тренировка: ОФП	1			1	
26	12.12.24		Гимнастика с элементами акробатики	1			1	
27	16.12.24		Круговая тренировка: ОФП	1			1	
28	19.12.24		Круговая тренировка: ОФП	1	Образовательные и дистанционные платформы Учи.ру и другие		1	
29	23.12.24		Круговая тренировка: ОФП	1			1	
30	26.12.24		Прыжки через скакалку	1			1	
31	09.01.25		Подготовка к сдаче нормативов ГТО (гимнастика)	1			1	
32	13.01.25		Подготовка к сдаче нормативов ГТО (гимнастика)	1			1	
33	16.01.25		Подготовка к сдаче нормативов ГТО (гимнастика)	1			1	
34	20.01.25		Подготовка к сдаче нормативов ГТО (гимнастика)	1			1	
35	23.01.25		Прыжки через скакалку	1			1	
36	27.01.25		Пробная сдача нормативов ГТО (Гимнастика)	1			1	
37	30.01.25		Пробная сдача нормативов ГТО (Гимнастика)	1			1	
38	03.02.25		Круговая тренировка: ОФП	1			1	
39	06.02.25		Баскетбол: Техника безопасности при игре в баскетбол	1	Образовательные и дистанционные		1	

					<i>платформы Учи.ру и другие</i>			
40	10.02.25		Передачи броски, ведение	1			1	
41	13.02.25		Передачи броски, ведение	1			1	
42	17.02.25		Передачи броски, ведение	1			1	
43	20.02.25		Игра в баскетбол Круговая тренировка: ОФП	1			1	
44	24.02.25		Игра в баскетбол Круговая тренировка: ОФП	1			1	
45	27.02.25		Волейбол: Техника безопасности при игре в волейбол, передача мяча в парах	1	<i>Образовательные и дистанционные платформы Учи.ру и другие</i>	1		
46	03.03.25		Передача мяча в парах	1			1	
47	06.03.25		Передача мяча в парах	1			1	
48	10.03.25		Изучение правил игры в волейбол	1			1	
49	13.03.25		Игра в волейбол Круговая тренировка: ОФП	1			1	
50	17.03.25		Игра в волейбол Круговая тренировка: ОФП	1			1	
51	20.03.25		Игра в волейбол Круговая тренировка: ОФП	1			1	
52	31.03.25		Упражнения на развитие выносливости	1			1	
53	03.04.25		Длинная дистанция Пробная сдача ГТО	1			1	
54	07.04.25		Пробная сдача ГТО	1			1	
55	10.04.25		Пробная сдача ГТО	1			1	
56	14.04.25		Бег на короткие дистанции	1			1	
57	17.04.25		Сдача нормативов ГТО по ступеням	1			1	
58	21.04.25		Сдача нормативов ГТО по ступеням	1			1	
59	24.04.25		Сдача нормативов ГТО по ступеням	1	<i>Образовательные и дистанционные платформы Учи.ру и другие</i>		1	
60	28.04.25		Сдача нормативов ГТО по ступеням	1			1	
61	05.05.25		Эстафеты с элементами легкой атлетики	1			1	
62	12.05.25		Сдача нормативов ГТО по ступеням. Прыжки в длину с разбега	1			1	
63	15.05.25		Сдача нормативов ГТО по ступеням. Прыжки в длину с разбега	1			1	
64	19.05.25		Шестиминутный бег. Круговая тренировка	1			1	

65	22.05.25		Сдача нормативов ГТО по ступеням. Челночный бег 3x10м. СБУ. Метание малого мяча на дальность.	1			1	
66	26.05.25		Сдача нормативов ГТО по ступеням. Челночный бег 3x10м. СБУ. Метание малого мяча на дальность.	3	<i>Образовательные и дистанционные платформы Учи.ру и другие</i>		3	
Итого:				68ч.		5	63	

