

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа № 21» имени Героя Советского Союза Ильи  
Макаровича Каплунова Энгельсского муниципального района Саратовской  
области**

«Согласовано»  
Руководитель ШМО  
Е.В. Баловнева  
Протокол № 1  
от 30.08.2021

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
УВР МОУ «СОШ № 21»  
им. И.М. Каплунова  
Ю.Н. Сащенко

«Принято»  
На заседании  
педагогического  
совета  
Протокол № 1  
От 30.08.2021

Приказ № 216  
от 30.08.2021

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
секции «ОФП»  
спортивно-оздоровительное направление  
для 5 -9 х классов на 2021-2026 уч. г.**

Составители:

Солодкова Л.Г., учитель физкультуры,  
Никитина Д.С., учитель физкультуры,  
Фетхуллин Р.В., учитель физкультуры

Рабочая программа по внеурочной деятельности секции «Общая физическая подготовка» для обучающихся 5 - 9 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

- Законом «Об образовании» № 273 от 29.12.2012 г. (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования;
- Рекомендациями по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся (Рекомендации Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011. № МД-1552/03);
- Письмом Минпросвещения России от 5 сентября 2018 года № 03-ПГ – МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности»;

**Целью** курса ОФП в 5 -9 классах является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Курс «Общая физическая подготовка» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-9 классов для дальнейшего развития базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков.

Сроки реализации: данная программа рассчитана на 5 лет обучения (170 часов). Занятия проводятся в течение 1-го часа 1 раз в неделю (34 часа в год).

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 1 час

## Планируемые результаты освоения программы

В рабочей программе по курсу внеурочной деятельности «ОФП» для обучающихся 5-9 классов, составленной на основе Федерального государственного образовательного стандарта, определены требования к результатам освоения программы внеурочной деятельности.

### Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Предметные результаты:

- формирование знаний о видах спорта и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:




- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия спортом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### Метапредметные результаты:



- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Курс призван поддерживать предметные результаты предмета «Физическая культура». Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и проявляется в процессе освоения курса «ОФП». 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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Выпускник научится:

-  рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
-  характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
-  раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе

совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-  разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
-  руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий и др.

### Содержание курса внеурочной деятельности 5 класс

№ п/п	Содержание темы	Количество часов
1	<b>Знания о физической культуре</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма	2
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Выполнение утренней зарядки и гимнастики; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	8
3	<b>Физическое совершенство</b> Владение различными способами выполнения упражнений из базовых видов спорта школьной программы. Легкая атлетика Гимнастика Спортивные игры Подвижные игры	14
4	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах)	10
<b>Итого</b>		34

## Содержание курса внеурочной деятельности 6 класс

№ п/п	Содержание темы	Количество часов
1	<b>Знания о физической культуре</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма	2
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Выполнение утренней зарядки и гимнастики; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	8
3	<b>Физическое совершенство</b> Владение различными способами выполнения упражнений из базовых видов спорта школьной программы. Легкая атлетика Гимнастика Спортивные игры Подвижные игры	14
4	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах)	10
<b>Итого</b>		34

### Содержание курса внеурочной деятельности 7 класс

№ п/п	Содержание темы	Количество часов
1	<b>Знания о физической культуре</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма	2
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Выполнение утренней зарядки и гимнастики; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	8
3	<b>Физическое совершенство</b> Владение различными способами выполнения упражнений из базовых видов спорта школьной программы. Легкая атлетика Гимнастика Спортивные игры Подвижные игры	14
4	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах)	10
<b>Итого</b>		34

### Содержание курса внеурочной деятельности 8 класс

№ п/п	Содержание темы	Количество часов
1	<b>Знания о физической культуре</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма	2
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Выполнение утренней зарядки и гимнастики; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	8
3	<b>Физическое совершенство</b> Владение различными способами выполнения упражнений из базовых видов спорта школьной программы. Легкая атлетика Гимнастика Спортивные игры Подвижные игры	14
4	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах)	10
<b>Итого</b>		34



### Содержание курса внеурочной деятельности 9 класс

№ п/п	Содержание темы	Количество часов
1	<b>Знания о физической культуре</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма	2
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Выполнение утренней зарядки и гимнастики; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	8
3	<b>Физическое совершенство</b> Владение различными способами выполнения упражнений из базовых видов спорта школьной программы. Легкая атлетика Гимнастика Спортивные игры Подвижные игры	14
4	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах)	10
<b>Итого</b>		34

## Тематическое планирование

Всего 34 часов, в неделю 1 час

**5 класс**

№ п/п	Тема раздела, модуля, курса.	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Виды деятельности
1	<b>Знания о физической культуре</b> История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Режим дня. Дыхательная гимнастика.	2	2		Самостоятельные занятия.  Индивидуальные и групповые занятия.	Совершенствовать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Выполнение утренней зарядки и гимнастики. Подготовительные упражнения двигательных действий в игре. Упражнений для формирования правильной осанки.	8	2	6	Самостоятельные занятия.  Индивидуальные и групповые занятия.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Демонстрировать качества силы, быстроты, выносливости и координации.
3	<b>Физическое совершенство</b> Владение различными способами выполнения упражнений из видов спорта	14	1	13	Соревнования.  Элементы соревновательной деятельности	Соблюдать правил а техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
4	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости	10	2	8	Выполнение нормативов (тестов) ВФСК «ГТО»	Демонстрировать качества силы, быстроты, выносливости и координации
Итого		34				

## Тематическое планирование

Всего 34 часов, в неделю 1 час

**6 класс**

№ п/п	Тема раздела, модуля, курса.	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Виды деятельности
1	<b>Знания о физической культуре</b> История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Режим дня. Дыхательная гимнастика.	2	2		Самостоятельные занятия.  Индивидуальные и групповые занятия.	Совершенствовать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Выполнение утренней зарядки и гимнастики. Подготовительные упражнения двигательных действий в игре. Упражнений для формирования правильной осанки.	8	2	6	Самостоятельные занятия.  Индивидуальные и групповые занятия.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Демонстрировать качества силы, быстроты, выносливости и координации.
3	<b>Физическое совершенство</b> Владение различными способами выполнения упражнений из видов спорта	14	1	13	Соревнования.  Элементы соревновательной деятельности	Соблюдать правил а техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
4	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости	10	2	8	Выполнение нормативов (тестов) ВФСК «ГТО»	Демонстрировать качества силы, быстроты, выносливости и координации
Итого		34				

## Тематическое планирование

Всего 34 часов, в неделю 1 час

**7 класс**

№ п/п	Тема раздела, модуля, курса.	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Виды деятельности
1	<b>Знания о физической культуре</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Режим дня. Дыхательная гимнастика.	2	2		Самостоятельные занятия.  Индивидуальные и групповые занятия.	Совершенствовать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Выполнение утренней зарядки и гимнастики. Подготовительные упражнения двигательных действий в игре. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки.	8	2	6	Самостоятельные занятия.  Индивидуальные и групповые занятия.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Демонстрировать качества силы, быстроты, выносливости и координации.
3	<b>Физическое совершенство</b> Владение различными способами выполнения упражнений из видов спорта	14	1	13	Соревнования.  Элементы соревновательной деятельности	Соблюдать правил а техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности

4	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения для развития силовых качеств Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости	10	2	8	Выполнение нормативов (тестов) ВФСК «ГТО»	Демонстрировать качества силы, быстроты, выносливости и координации
Итого		34				

## Тематическое планирование

Всего 34 часов, в неделю 1 час

**8 класс**

№ п/п	Тема раздела, модуля, курса.	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Виды деятельности
1	<b>Знания о физической культуре</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Режим дня. Дыхательная гимнастика.	2	2		Самостоятельные занятия.  Индивидуальные и групповые занятия.	Совершенствовать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Выполнение утренней зарядки и гимнастики. Подготовительные упражнения двигательных действий в игре. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки.	8	2	6	Самостоятельные занятия.  Индивидуальные и групповые занятия.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Демонстрировать качества силы, быстроты, выносливости и координации.
3	<b>Физическое совершенство</b> Владение различными способами выполнения упражнений из видов спорта	14	1	13	Соревнования.  Элементы соревновательной деятельности	Соблюдать правил а техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
4	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития гибкости	10	2	8	Выполнение нормативов (тестов) ВФСК «ГТО»	Демонстрировать качества силы, быстроты, выносливости и координации
Итого		34				

## Тематическое планирование

Всего 34 часов, в неделю 1 час

### 9 класс

№ п/п	Тема раздела, модуля, курса.	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Виды деятельности
1	<b>Знания о физической культуре</b> История Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Режим дня. Дыхательная гимнастика.	2	2		Самостоятельные занятия.  Индивидуальные и групповые занятия.	Совершенствовать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Выполнение утренней зарядки и гимнастики. Подготовительные упражнения двигательных действий в игре. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки.	8	2	6	Самостоятельные занятия.  Индивидуальные и групповые занятия.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Демонстрировать качества силы, быстроты, выносливости и координации.
3	<b>Физическое совершенство</b> Владение различными способами выполнения упражнений из видов спорта	14	1	13	Соревнования.  Элементы соревновательной деятельности	Соблюдать правил а техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
4	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.	10	2	8	Выполнение нормативов (тестов) ВФСК «ГТО»	Демонстрировать качества силы, быстроты, выносливости и координации
Итого		34				