государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Героя
Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка
муниципального района Алексеевский Самарской области

РАССМОТРЕНО на заседании кафедры «Воспитание» Рекомендуется к утверждению.

Протокол №1 от 28.08.2024 г.
Руководитель
кафедры: _____Щавелёва О.В.

ПРОВЕРЕНО.

Заместитель директора по ВР:

_____ Щавелёва О.В.
Дата: 29. 08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Директор _____
Е.А. Чередникова
Приказ № 207-од от 30.08. 2024 г.

Подписано: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
DN: cn=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, c=RU, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, email=obrazcentr63@gmail.com
Дата: 2025.04.08 17:33:04 +04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Общая физическая подготовка»

Направление: по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся

(полное наименование)

Для учащихся 5 классов
Срок реализации: 1 год
Общее количество часов: 34 часа

СОСТАВИТЕЛИ

Должность: учитель

Ф.И.О. Скрипник Е.В.

Пояснительная записка

Курс «Общая физическая подготовка» имеет спортивно-оздоровительную направленность и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников 5х классов. Программа курса рассчитана на 34 часа для 5классов.

Распределение занятий на теоретические и практические достаточно условно, при необходимости теоретические и практические занятия объединяются. Режим занятий 1 раз в неделю.

Формы занятий: Основными формами образовательного процесса при реализации курса являются: • групповые, теоретические и практические занятия, • соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные), • подвижные игры, • квалификационные испытания. Методы работы: • словесные: объяснение, беседа; • наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов игры; • практические: тренировочная игра. Методы и приемы обучения: • метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой; • круговая тренировка; • игровой; • соревновательный. Используемые технологии: • личностно-ориентированное обучение; • здоровьесберегающие технологии; • игровые технологии; • информационно-коммуникационные технологии; • соревновательные.

Цель и **задачи** проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьеформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.
Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражненийобучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Требования ФГОС к результатам обучения по курсу «Общая физическая подготовка»

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностносмысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- умение предупреждать конфликтные ситуации во время занятий и разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Метапредметные результаты освоения.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты.

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Планируемые результаты.

Выпускник научится:

- 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;
- определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные
Регулятивные
Познавательные
Коммуникативные
-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм иценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.
- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общенияи следовать им;
-учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.
Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.

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.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

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 ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2*:* Общая физическая подготовка

- *Оздоровительная* ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,*положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)

- *«Легкая атлетика»* содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

- *«Гимнастика»* содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел 4. Двухсторонние игры:

- *«Подвижные игры»* и *«Спортивные игры»* содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на

различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Раздел 1. Теория

Вводное занятие

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корригирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Упражнения на ловкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег

Соревнования

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1.Соревнования по ОФП
2.Соревнования по СФП
3.Соревнования — эстафеты
4.Соревнования "Веселые старты"

Раздел 4. Двухсторонние игры

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

- тестирование

- соревнования по видам спорта

1. <u>Программный материал.</u>

Основная направленность	Упражнения
1. Гимнастика	- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки. - Общеразвивающие упражнения.
2. Легкая атлетика	- Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе. - Развитие ловкости: лазание по канату, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег. - Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание.
3. Спортивные игры	- Развитие быстроты, ловкости, координации: волейбол, баскетбол, футбол, «догонялки», «чай-чай выручай». - Развитие выносливости: - Развитие ловкости, быстроты, координации:
4. Функциональное многоборье	- Развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации. Отжимания с выпрыгиванием (максимальное количество раз за 1 мин) -Двойные прыжки на скакалке (максимальное количество раз за 1мин) -Подтягивания на турнике (максимальное количество раз за 1мин) -Максимальный наклон вперед из положения сед (показатель измеряется в сантиметрах) Зашагивание на гимнастическую скамейку, поочередно каждой ногой. -Выпады ногами вперед и в стороны. -Мобилизация голеностопа у гимнастической стенки. -Поочередные махи ногами назад. -Наклон вперед. -Отведение гимнастической палки за спину. -Круговые движения в локтевых суставах. -Сведение лопаток, прижавшись спиной к стене.

	-Воздушные приседания. -Отжимания. -Прыжки на скакалке. -Отжимания с выпрыгиванием

1. Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

Общеразвиваюшие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).

Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча и гранаты).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

1. Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Содержание	Возраст		
	7-10 лет	11-14 лет	Свыше 14 лет
Для развития силы			
1. Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+
2. Упражнения со штангой в положении стоя и лежа)	—	до 10 кг	+
3. Удержание угла в висе и упоре	+	+	+
4. Силовые упражнения с собственной массой	+	+	+
5. Упражнения с партнером	—	+	+
Скоростно-с иловые			
1. Прыжки через скакалку	+	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+	+
3, Многоскоки	—	+	+
4. Выпрыгивание из приседа	—	+	+
5. Бег с партнером на спине и плечах	—	—	+
6. Метание набивных мячей	+	+	+
7. Игровые задания по сигналу	+	+	+
8. Подвижные и национальные игры	+	+	+
На общую и силовую выносливость			
1.Кросс	+	+	+
2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин	+	+	+
3. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенснвностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2—3 раза	—	+	+

4. Круговая тренировка	—	+	+
5. Спортивные игры	—	+	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений	—	+	+
7. Вис на согнутых руках	+	+	—
8. Удержание угла в упоре и висе	+	+	—
На координацию движений			
1. Разнонаправленные движения руками и но гами одновременно и последовательно	+	+	+
2. Жонглирование различными предметами	+	+	+
3. Метание на точность	+	+	+
4. Полосы препятствий	+	+	+
5. Эстафеты	+	+	+
6. Подвижные и национальные игры	+	+	+
На гибкость			
1. Пружинящие наклоны из различных исход-ных положений	+	+	+
2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой	+	+	+
3. Акробатические упражнения	+	—	—

Тематическое планирование 5 класс

(1час в неделю, всего 34ч)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Основные виды деятельности учащихся с ОВЗ	Примерные сроки изучения
1	Вводный урок. Т.Б на занятиях.	1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека.	Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.	Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.	
2	Влияние занятий физкультурой на организм.	1	Влияние занятий физкультурой на организм.	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Закрепление упражнения « отжиманий с выпрыгиванием ». Соревнование.	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Закрепление упражнения « отжиманий с выпрыгиванием ». Соревнование.	
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	1	Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и	Метание мяча и гранаты на дальность. Игровые эстафеты.	Метание мяча и гранаты на дальность. Игровые эстафеты.	

			перелазанием			
4	Закаливание.	1	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	
5	Прыжки в длину с разбега.	1	Игры на внимание. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	Челночный бег.	Челночный бег.	
6	Упражнения с набивными мячами.	1	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень.	Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень.	
7	Бег на выносливость.	1	Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Преодоление полосы препятствий.	Преодоление полосы препятствий.	
8	Упражнения на развитие выносливости.	1	Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами. Возможные травмы и их предупреждения	Упражнения на развитие выносливости.	Упражнения на развитие выносливости.	
9	Бег на длинные дистанции.		Бег на выносливость 2000м. Игра по выбору.	Бег 2000м.	Бег 1000м.	
10	Строевые упражнения.	1	Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной	Преодоление полосы препятствий,	Преодоление полосы препятствий,	

			скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей			
11	Развитие координационных, силовых способностей.	1	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	
12	Упражнения на развитие ловкости	1	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	Кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	Кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	
13	Упражнения на развитие силы.	1	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.	
14	Подтягивания.	1	Упражнения в висах и упорах, с набивными	Подтягивание.	Подтягивание.	

			мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.			
15	Упражнения в висах.	1	Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.	Вис на прямых руках.	Вис на прямых руках.	
16	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	Полоса препятствий.	Полоса препятствий.	
17	Эстафетный бег на результат.	1	Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	Эстафетный бег 4*50м	Эстафетный бег 4*50м	
18	Челночный бег – тест	1	Развитие координационных движений. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных	Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень	Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень	

			препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты			
19	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1	Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин	Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин	
20	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1	Круговая тренировка (8 станций) на результат.	Круговая тренировка.	Круговая тренировка.	
21	Равномерный бег на результат.	1	Равномерный бег на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	Равномерный бег до 10 мин	Равномерный бег до 7 мин	
22	Развитие силовых способностей.	1	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со	подтягивание-30сек, отжимание – 30сек, пресс -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат.	подтягивание-30сек, отжимание – 30сек, пресс -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат	

			сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.			
23	Упражнения на развитие силы. Развитие быстроты.	1	Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Игровые эстафеты.	Прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты.	Прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты.	
24	Упражнения на развитие выносливости.	1	Бег до 6 мин. Игровые эстафеты	Бег до 6 мин.	Бег до 6 мин.	
25	Упражнения основной гимнастики, общеразвивающей направленности.	1	Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке: в равновесии;	Броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении, сгибание и разгибание рук из различных и.п.,	Броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении, сгибание и разгибание рук из различных и.п.,	

			подтягивание по наклонной скамейке; прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание. Контрольные упражнения.			
26-27	Упражнения с набивными мячами из различных и.п.	2	Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Элементы атлетической гимнастики. Игра по выбору	Подъём ног из виса - на результат. Бег на выносливость до 12 мин.	Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин.	
28	Упражнения на мышцы брюшного пресса.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Бег на выносливость до 10-12 мин.	Бег на выносливость до 10-12 мин.	Бег на выносливость до 10-12 мин.	
29	Упражнения на растяжение мышц бедра и голени.	1	Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	Подъём в упор силой	Подъём в упор силой	
30	Комплекс упражнений на растяжение.	1	Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания.	Комплекс упражнений на растяжение.	Комплекс упражнений на растяжение.	

31	Развитие координационных движений.	1	Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.	Прыжки на месте.	Прыжки на месте.	
32	Комплекс упражнений с гантелями.	1	Упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине	Комплекс ОРУ	Комплекс ОРУ	
33-34	Комплекс силовых упражнений. Подведение итогов.	2	Контрольные упражнения.	Подтягивание-30сек,	Подтягивание-30сек,	
	ИТОГО:	**34ч**				

Список литературы

1.Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.
2.Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
3. Гришина Ю .И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю ,И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л .— (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag. Ru

Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. http: //. www.novgorod.fio/progects/ progects 1552/index.htm
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». http: // festival.1september/ru

Интернет ресурсы

1. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspx.
2. Сайт Мега Талант: https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html.
3. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html.