Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средней общеобразовательной школы № 34 Лесозаводского городского округа

СОГЛАСОВАНО зам. директора по ВР

Омельяненко С.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

***ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

«ОФП»

Составитель:

Учитель физической культуры

Макаренко Е.А.

**2023-2024 уч. год**

**Результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

**Личностные универсальные учебные действия**

**У обучающегося будут сформированы:**

* положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
* интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
* способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
* эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
* чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
* основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
* уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
* представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
* формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
* установка на здоровый образ жизни;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
* первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
* представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

* *понимания значения физической культуры в жизни человека;*
* *первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;*
* *представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;*
* *представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;*
* *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;*
* *адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;*
* *устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;*
* *осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;*
* *осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.*

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
* принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
* принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
* осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
* оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
* проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
* вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
* различать способ и результат собственных и коллективных действий.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;*
* *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;*
* *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;*
* *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;*
* *осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств;*
* *проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
* использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
* осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
* читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
* строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
* ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
* осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
* осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
* устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
* *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;*
* *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;*
* *осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;*
* *самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;*
* *произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;*
* *анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;*
* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
* использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
* отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
* контролировать свои действия в коллективной работе;
* во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру;
* следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
* контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
* соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;*
* *при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;*
* *аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;*
* *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;*
* *последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;*
* *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;*
* *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;*
* *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

**Предметные результаты**

***Знания о физической культуре***

**Обучающийся научится:**

* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
* *выявлять связь физической культуры с трудом*

***Способы физкультурной деятельности***

**Обучающийся научится:**

* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
* измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
* вести систематические наблюдения за их динамикой;
* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*

***Физическое совершенствование***

**Обучающийся научится:**

* оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* *фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять передвижения на лыжах.*

**Основное содержание**

**Легкая атлетика**

Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств .Эстафета. Беговые упр. Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.

**Спортивные игры:** Футбол. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе

Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание.

Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)

Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами.

Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.

Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.

Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).

Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.

Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.

Гимнастика.

Техника безопасности. Прыжки через скакалку.

Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.

Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.

О.Р.У.на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах , упорах.

О.Р.У. в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры.

Закаливание

Спортивные игры:

Волейбол

Стойка игрока. Передача мяча сверху.

Подвижные игры.

Челночный бег4\*9м.(у)

Прием мяча снизу.

Подвижные игры с элементами волейбола.

Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.

Подвижные игры с элементами волейбола.

Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.

Подвижные игры с элементами волейбола

Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.

Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока.

Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.

Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.

Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.

Спортивные игры:

Баскетбол

Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячам.

Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.

Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди

Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от гуди, головы, от плеча.

Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2\*2 Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Бросок в кольцо.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.п | Наименование раздела программы | Тема занятия  (элементы содержания). | | Кол-во часов |
| 1. | Легкая  атлетика. | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. | | 1 |
| 2. |  | Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета. | | 1 |
| 3. |  | Беговые упр. Бег 6 мин  Составление плана и подбор подводящих упражнений:  Подтягивание. | | 1 |
| 4. | Спортивные игры:  Футбол. | Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в  футболе. | | 1 |
| 5. |  | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание.  Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу) | | 1 |
| 6. |  | Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. | | 1 |
| 7. |  | Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега. | | 1 |
| 8. |  | Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук. | | 1 |
| 9. |  | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). | | 1 |
| 10. |  | Бег на средние дистанции Технические приемы в  футболе. | | 1 |
| 11. |  | Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра. | | 1 |
| 12. | Гимнастика. | Техника безопасности. Прыжки через скакалку.  Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.(у) | | 1 |
| 13. |  | Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. | | 1 |
| 14. |  | О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах , упорах. | | 1 |
| 15. |  | О.Р.У. в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры.  Закаливание | | 1 |
| 16. | Спортивные игры:  Волейбол | Стойка игрока. Передача мяча сверху.  Подвижные игры.  Челночный бег4\*9м.(у) | | 1 |
| 17. |  | Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола. | | 1 |
| 18. |  | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола. | | 1 |
| 19. |  | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола | | 1 |
| 20. |  | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. | | 1 |
| 21. |  | Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока.  Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | | 1 |
| 22. |  | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | | 1 |
| 23. |  | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | | 1 |
| 24. | Спортивные игры:  Баскетбол | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами | | 1 |
| 25. |  | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. | | 1 |
| 26. |  | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | | 1 |
| 27. |  | Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от гуди ,головы, от плеча.. | | 1 |
| 28. |  | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2\*2 | 1 | |
| 29. |  | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | |
| 30. |  | Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. | 1 | |
| 31. |  | Бросок в кольцо. | 1 | |
| 32. | Легкая атлетика | Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета. | 1 | |
| 33. |  | Подвижные игры. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание | 1 | |
| 34. |  | О.Р.У., беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол. | 1 | |

