

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«ОФП»
Возраст обучающихся: 11 - 13 лет (5 - 6 класс)

Новосибирск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. В настоящее время увеличивается число учеников, имеющих те или иные функциональные отклонения в состоянии и здоровья. Кроме того, снижается двигательная активность школьников. В связи с этим, рационально организованные занятия физической культурой и спортом могут компенсировать недостатки образовательной деятельности в сфере здоровьесбережения и создать предпосылки для формирования стойкой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями в спортивных секциях, кружках, а также самостоятельно.

Предлагаемая программа направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, понимающей своё предназначение в жизни, умеющей управлять своей судьбой, здоровой физически и нравственно (способной к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Только здоровый школьник может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 5-6 классов помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цель программы - обеспечить учащимся высокий уровень реального здоровья, вооружить их необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни и воспитывать у детей культуру здоровья, приобщить их занятиям физическими упражнениями, входящими во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

В соответствии с этой целью решаются следующие **задачи**:

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формировать знания в области физической культуры и спорта, их истории и современном развитии, роли в формировании культуры здоровьесбережения;
- получать знания, обучать двигательным навыкам и умениям в области физической культуры и спортивно-оздоровительной деятельности, формировать умение самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, формировать умение коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать работоспособность и функциональные возможности организма в постоянно изменяющейся жизненной ситуации.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса внеурочной деятельности «ОФП» в 5-6 классах согласно учебному плану отводится 2 час в неделю (всего 68 часа в год).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «ОФП» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

***Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной*

реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения в коллективе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

- приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта знания о культуре тела; опыта заботы о младших, самообслуживания, само оздоровления и самосовершенствования; опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками, управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие окружающих.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются результаты индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Критериями эффективности занятий при этом выступают: пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ОФП»

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;
- взаимодействовать с учителем и 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 программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом с учётом требований, предъявляемых к безопасности жизнедеятельности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать и распределять физическую и психологическую нагрузку и регулировать интервалы отдыха в процессе занятий физическими упражнениями;
- анализировать и объективно оценивать полученные результаты собственной деятельности, определять критерии оценки и находить возможности и способы

повышения качества выполняемых упражнений;

- видеть красоту движений, давать характеристику эстетического значения движений и физических упражнений;
- оценивать красоту телосложения и осанки, стремиться к формированию собственного тела в соответствии с общепринятыми эталонными образцами;
- технически правильно выполнять физические упражнения, выстраивать рациональный алгоритм действий, применяемых в базовых видах спорта, использовать приобретённый опыт в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять физическую культуру и спорт 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;
- принимать участие в организации и проведении соревнований по видам спорта, осуществлять волонтерскую деятельность;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры, имеющие различную целевую направленность с учащимися младшего школьного возраста;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять приобретённые жизненно важные двигательные навыки и умения в различных жизненных ситуациях, регулярно изменяющихся, вариативных условиях.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

Спортивно-оздоровительная деятельность организуется в форме занятий в спортивных секциях, игровой деятельности, беседа о здоровом образе жизни, познавательных экскурсий, участия в оздоровительных процедурах. Используется парную и групповую фронтальную форму работы.

Требования к уровню обеспечения и проведения занятий.

Для реализации целей и задач программы в части материально-технического обеспечения необходимы следующие условия:

- наличие и соответствие санитарно-гигиеническим нормам и требованиям спортивного зала;
- наличие и соответствие санитарно-гигиеническим нормам и требованиям спортивной площадки;
- наличие и соответствие санитарно-гигиеническим нормам и требованиям спортивного инвентаря.

**Тематическое планирование
5-6 класс**

№ п.п.	Наименование тем	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ. Теория: Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Подвижная игра.	2
2.	Бег с ускорением на отрезках 30-40 м. Круговая эстафета. Развитие скорости.	2
3.	Высокий старт. Бег 30 м с высокого старта. Развитие скорости.	2
4.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м. Развитие скорости.	2
5.	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
6.	Бег 500 м (девочки), 1000 м (мальчики). Развитие скоростной выносливости.	2
7.	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м. Развитие выносливости.	2
8.	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	2
9.	Челночный бег 3х10 м. Развитие координационных способностей.	2
10.	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
11.	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты с мячами.	2
12.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Борьба за мяч».	2
13.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Лови и передай».	2
14.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Стритбол.	2
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силы.	2
16.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин). Развитие выносливости.	2
17.	Подтягивание на перекладинах (мальчики на высокой, девочки на низкой). Развитие силы.	2
18.	Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты.	2
19.	Поднимание ног до угла 90 градусов. Развитие силы.	2
20.	Упражнения с набивными мячами. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения, сидя на полу. Развитие силы.	2
21.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координации.	2
22.	Прыжки через скакалку (1 мин). Развитие выносливости.	2
23.	Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча над собой. Пионербол.	2
24.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	2
25.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	2
26.	Подача мяча. Приём подачи. Учебная игра.	2
27.	Круговая тренировка. Развитие двигательных способностей.	2
28.	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	2
29.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2

30.	Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности). Развитие выносливости.	2
31.	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
32.	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Преодоление препятствий.	2
33.	Эстафетный бег. Бег на повороте дорожки. Развитие скорости.	2
34.	Круговая тренировка. Развитие двигательных способностей.	2
	ИТОГО:	68 ч