муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №50 с углубленным изучением отдельных предметов имени кавалера Ордена Мужества Г.Д. Ларина» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
Председатель МО классных руководителей МБОУ "Школы №50" г. о. Самара	Заместитель директора по ВР МБОУ "Школы №50" г.о. Самара	Директор МБОУ "Школы №50" г.о. Самара
Т.А. Акимова	Т. А. Акимова	И. Ю. Ларина
Протокол №1 от «28» августа 2026 г.	«28» августа 2026 г.	Приказ №279- от от «28» августа 2026 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности для учащихся 5-6 классов
«ОФП»

Форма организации: подвижные игры, соревнования по игровым видам спорта, спортивные праздники.
Направление: обеспечение безопасности жизни и здоровья
Срок реализации: 2 года
Программа составлена: Полевой К.А., учителем физической культуры Школы № 50 г. о. Самара

Ларина Ирина Юрьевна
Подписано цифровой подписью: Ларина Ирина Юрьевна
Дата: 2026.10.08 10:13:52 +04'00'

Самара, 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (ОФП) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Санитарные правила СП2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21).

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий

необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Руководитель секции должен систематически оценивать реакцию учащихся на

Предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием учащихся, во время

замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» предназначена для обучающихся 5-6-х классов (11-12 лет).

Программа рассчитана на1годобучения(по1часувнеделю),в объёме 34 учебных часов.

Цели программы:

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- формированиепотребностивЗОЖирегулярныхзанятияхфизическойкультурой и спортом.

Задачи программы:

- улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве и кондиционных способностей, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- выработка представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Личностные и метапредметные результаты.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

· умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

· умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

· умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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, находитьсними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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;

·обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

· организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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.

Коммуникативные УУД:

· взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация;

· адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

· допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

· учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

· формулировать собственное мнение и позицию;

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

· представлять игры 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

· организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

· 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 технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

· применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса:

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, как жизненно важные способы передвижения человека;
- правила предупреждения травматизма;
- на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей;
- назакреплениеисовершенствованиенавыковметаниянадальностьиточность;
- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;
- закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.
- характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Тематическое планирование по программе внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

№п/п	Наименование темы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Легкая атлетика	6	0,5	5,5
2	Волейбол	9	0,75	8,25
3	Баскетбол	12	0,75	11,25
4	Гимнастика с элементами акробатики	7	0,5	6,5
	Итого	34	2,5	31,5

Календарно-тематическое планирование5-6 класс

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила безопасности на занятиях ОФП. Командные виды спорта. Правила соревнований. Развитие скоростных качеств.	1	0,25	0,75
2.	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1		1
3.	Подбор подводящих упражнений. Беговые упражнения. Бег 6минут. Подтягивание.	1		1
4.	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Игра «Пионербол»	1	0,25	0,75
5.	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		1
6.	Первенство5-6классовпо «Пионерболу»	1		1
7.	ОРУ в ходьбе. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0,25	0.75
8.	ОРУ на месте. Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол с элементами Волейбола».	1		1
9.	Передача мяча, прием мяча снизу. Игра «Пионербол с элементами Волейбола».	1		1
10.	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Игра «Пионербол с элементами Волейбола».	1	0,25	0,75
11.	Спец. Беговые упр. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Игра «Пионербол с элементами Волейбола».	1	0,25	0,75
12.	Передача мяча сверху. Игра «Пионербол с элементами Волейбола».	1		1
13.	Боковая подача. Игра «Пионербол с элементами Волейбола».	1		1
14.	Передача мяча сверху. Игра «Пионербол с элементами Волейбола».	1		1

15.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Соревнование по «Пионерболу с элементами Волейбола»	1		1
16.	ТБ. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	0,25	0,75
17.	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1		
18.	Эстафета баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1		
19.	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, плеча. Поднимание туловища.	1		
20.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Играв Баскетбол 2*2.	1		1
21.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1		1
22.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в Баскетбол 3*3.	1		1
23.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Играв баскетбол 3*3.	1		
24.	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с Баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча.	1	0,25	0,75
25.	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и Выбивание мяча.	1	0,25	0,75
26.	ОРУ в движении. Эстафета с баскетбольными мячами.	1		1
27.	Соревнование по «Баскетболу».	1		1

28.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировки с последующей опорой руками за головой.	1	0,25	0,75
29.	ОРУ на месте. Лазанье по канату в три приема.	1	0,25	0,75
30.	ОРУ с предметами. Круговая эстафета.	1		1
31.	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: Согнув ноги(м); ноги врозь (д).	1		1
32.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорение 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1		1
33.	Подвижные игры.Спец. Беговые упр. Бег 10мин. Подтягивание.	1		1
34.	Контрольные занятия. Составить и провести комплекс ОРУ по одному из направлений: -легкая атлетика; -волейбол; -баскетбол; -гимнастика.	1		1

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты.

Формы проведения промежуточной аттестации по внеурочной деятельности

№	Направление	Форма промежуточной аттестации (по выбору обучающегося)
1	ВД по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации	Портфолио. Тест. Научно-практическая конференция. Исследовательская работа. Защита проектов. Образовательная игра. Презентация. Участие в акциях и мероприятиях. Тест. Разработка изделия, макета, предметов декора и живописи. Выставка декоративно-прикладного творчества. Концерт, спектакль
2	ВД по организации деятельности ученических сообществ и воспитательные мероприятия	Портфолио. Защита социального проекта. Презентация. Образовательная игра. Участие в акциях и мероприятиях. Творческое выступление. Книжка волонтера. Концерт, спектакль.
3	ВД, направленная на организационное обеспечение учебной деятельности, осуществление педагогической поддержки социализации обучающихся	Портфолио.. Защита проектов. Образовательная игра. Тест. Разработка изделия, макета, предметов декора и живописи. Концерт, спектакль. Исследовательская творческая работа. Сдача нормативов ГТО.

Годовая оценка по внеурочной деятельности выставляется как зачет (незачет)

-