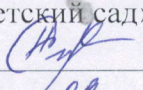
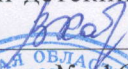


Частное общеобразовательное учреждение
«Покровский гуманитарный лицей - детский сад»

«Согласовано»	«Утверждено»
Заместитель директора по УВР ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей-детский сад»  /А. В. Сливина/ « 02 » <u>09</u> 2025г.	Директор ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей-детский сад»  /В.В.Кобрисева/ Приказ № 163-од « 03 » сентября 2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

«ОФП»

для обучающихся 5-9 классов

**ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей – детский сад»
спортивно-оздоровительного направления**

Составитель: Юрченко С. К.,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Частное общеобразовательное учреждение
«Покровский гуманитарный лицей - детский сад»

<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей-детский сад» _____/А. В. Сливина/ «__» _____ 2025г.</p>	<p>«Утверждено» Директор ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей-детский сад» _____/В.В.Кобрисева/ Приказ № 163-од «03»сентября 2025г.</p>
---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

«ОФП»

для обучающихся 5-9 классов

**ЧОУ «Покровский гуманитарный лицей – детский сад»
спортивно-оздоровительного направления**

Составитель: Юрченко С. К.,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Программа курса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Данная рабочая программа составлена для учеников 5-9 классов в возрасте 11-14 лет.

Занятия запланированы с учётом 2-х занятий в неделю, 64 часа в год.

Создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности. Высокий уровень физической подготовленности создаёт условия для успешного освоения школьной программы по физической культуре, а также для занятия тем видом спорта, к которому у ученика обнаружилось способности.

Предметом обучения в секции ОФП является двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, гармоничное развитие всех органов и систем школьника, совершенствование физических качеств, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Ожидаемые результаты:

- умение организовать собственную деятельность и деятельность своих сверстников.
- уметь активно взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение осуществлять двигательную деятельность на принципах здорового соперничества и чувства доброжелательности.
- умение управлять своими эмоциями в ситуациях двигательных и спортивных неудач.
- умение быть дисциплинированным и ответственным в достижении поставленной цели.
 - 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;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы проведения занятий:

- получение теоретических сведений;
- практические занятия;
- соревновательная деятельность;
- тестирование с целью определения уровня развития физических качеств;
- игровая деятельность;
- самостоятельная работа.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В течение учебного года проводятся соревнования на первенство школы.

Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Легкая атлетика.

Основой **легкоатлетических упражнений** являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (положения «На старт!», «Внимание!»). Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Раздел 2. Гимнастика

Раздел **гимнастики** посвящён изучению акробатических упражнений и танцевальных упражнений, упражнений на сохранение равновесия, а также висов и упоров.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях : кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами: передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Раздел 3. Спортивные игры.

В разделе Спортивные игры планируется изучение правил различных игр с применением их на практике во внеурочной деятельности, для всестороннего развития детей.

Содержание теоретических сведений.

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы.

История развития спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство в спортивных играх, соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

**Календарно-тематическое планирование
5-9 классы**

№	Наименование темы, занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Лёгкая атлетика				
1-2	Развитие быстроты в беге на короткую дистанцию. Техника безопасности при занятии лёгкой атлетикой.	2		
3-4	Высокий старт, низкий старт. Старта из различных положений , челночный бег 3 по 10.	2		
5-6	Упражнения на развития силы. Бег 30 м.	2		
7-8	Упражнения на развитие выносливости. Бег 60 м.	2		
9-10	Бег 1 км. Кроссовая подготовка.	2		
11-12	Прыжки в длину с места.	2		
13-14	Прыжки в длину с разбега.	2		
15-16	Метание мяча на дальность.	2		
Гимнастика				
17-18	Т.Б на занятиях по гимнастике. Гимнастические элементы (перекаты кувьрки)	2		
19-20	Гимнастические элементы (мост стойка на лопатках)	2		
21-22	Гимнастические комбинации из освоенных элементов	2		
23-24	Эстафеты с преодолением препятствий.	2		
25-26	Упражнения на развитие гибкости. Отжимания от пола из упора лежа.	2		
27-28	Упражнения на развитие силы. Подтягивания из виса на перекладине.	2		
29-30	Комбинации из ранее освоенных элементах.	2		
31-32	Опорный прыжок.	2		
Баскетбол				
33-34	Т.Б на занятиях баскетболом. Стойки передвижения в стойках.	2		
35-36	Передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину	2		

37-38	Ведение мяча с изменением направления и скорости	2		
39-40	Ведения мяча с изменением направления и скорости	2		
41-42	Учебная игра. Броски в кольцо.	2		
Волейбол				
43-44	Т Б на занятиях по волейболу. Стойки	2		
45-46	Передвижения в стойках. Передача мяча	2		
47-48	Передача мяча на месте. Передача сверху двумя руками	2		
49-50	ОРУ с мячами. Специальная подготовка	2		
51-52	Передача мяча через сетку. ОРУ с набивными мячами	2		
Лёгкая атлетика				
53-54	Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Подвижные игры с бегом и прыжками	2		
55-56	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	2		
57-58	Упражнения на развитие выносливости. Кроссовая подготовка.	2		
59-60	Бег (30м), (60м). Упражнения на развитие силы.	2		
61-62	Восстановительные упражнения. Многоскоки.	2		
63-64	Бег (1 км.) Челночный бег 3по10 .	2		
65	Метание мяча на дальность.	1		
66	Прыжок в длину с места.	1		