

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №23»

Рассмотрено

на заседании МСШ

Протокол № 01

от «21» августа 2023 г

Руководитель МСШ

_____ (Елезова М.В.)

Утверждено

решением педагогического совета

Приказ № 65 от 21.08.2023 г.

Директор МБОУ СОШ №23

_____ Т.В.Лонжук

```
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77  
=7710568760, =1047797019830,  
STREET="1", L=, C=RU, O=  
CN=: 21 2023 . 16:40:45
```

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОФП»
(5-9 класс)**

Программу разработала
учитель физкультуры
Сойгу Анна Дмитриевна

п.Лиинахамари
2023г.

1. Предметными результатами освоения курса являются умения:

- понимать роль физической культуры и спорта в повседневной жизни человека;
- знать особенности физио-биохимических процессов, происходящих в организме подростка;
- уметь формулировать причины изменений в организме под влиянием физических нагрузок;
- понимать взаимосвязь между режимом дня, закаливанием, правильным питанием и регулярными занятиями спортом;
- формулировать своё отношение к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом;
- использование приобретённых знаний и умений для достижения высоких спортивных достижений;
- работа над совершенствованием техники двигательных действий;
- научиться прислушиваться к своему организму и регулярному ведению «Дневника Здоровья»;
- определять причинно-следственные связи при занятиях спортом;
- находить и в различных источниках и анализировать информацию о различных двигательных действиях и их воздействии на организм.

2.Содержание программы

Курс состоит из 7 разделов.

1 раздел – «Легкая атлетика»

2 раздел – «Баскетбол»

3 раздел – «Гимнастика»

4 раздел – «Лыжная подготовка»

5 раздел – «Волейбол»

6 раздел – «Футбол»

7 раздел – «Лепта»

Контрольные соревнования:

К.с.№1 Соревнования по гимнастике.

К.с.№2 Соревнования по лыжной подготовке.

К.с.№3 Легкоатлетический кросс.

Содержание программы и распределение по часам

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов
1.	Раздел 1. «Легкая атлетика»	11
2.	Раздел 2. «Баскетбол»	2
3.	Раздел 3. «Гимнастика»	9
4.	Раздел 4. «Лыжная подготовка»	3
5.	Раздел 5. «Волейбол»	1
6.	Раздел 6. «Футбол»	3
7.	Раздел 7. «Лепта»	3
	Итого:	32

3. Тематическое планирование 5-6 класс

		Легкая атлетика	
1	1	Скоростной бег до 50м	1
2	2	Бег в равномерном темпе до 15 мин	1
3	3	Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов разбега способом «согнув ноги»	1
4	4	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
		Баскетбол	
5	1	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
6	2	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
		Гимнастика	
7	1	Акробатика. Кувырок вперед.	1
8	2	Акробатика. Кувырок назад	1
9	3	Акробатическая комбинация из 2-3 элементов	1
10	4	Акробатическая комбинация из 3-ёх элементов	1
11	5	Вис согнувшись и прогнувшись (Ю), подтягивание из вися лёжа (Д)	1
12	6	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	1
13	7	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Тест ГТО – наклон вперед	1
14	8	Гимнастическая полоса препятствий	1
15	9	Гимнастическая полоса препятствий	1
		Лыжная подготовка	
16	1	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход	1
17	2	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег	1
18	3	Спуски и подъёмы	1
		Волейбол	1
19	1	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	1
		Футбол	
20	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1
21	2	История футбола. Удары по мячу серединой подъёма стопы	1
22	3	Удары по воротам указанными способами на	1

		точность (меткость) попадания мячом в цель	
		Легкая атлетика	
23	1	Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания	1
24	2	Техника прыжка в высоту	
25	3	Бег на результат 30. Метание мяча на дальность	1
26	4	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов	1
27	5	Метание мяча с разбега. Прыжок в длину	1
28	6	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3x10	1
29	7	Прыжок в длину с разбега	1
		Лапта	
30	1	Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты	1
31	2	Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу	1
32	3	Удары мяча на точность и дальность	1

4. Тематическое планирование 7 класс

		Легкая атлетика	
1	1	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1
2	2	Скоростной бег до 60 м	1
3	3	Кроссовый бег 60 м	1
4	4	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги»	1
5	5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
		Баскетбол	
6	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника	1
7	2	Взаимодействие 3-х игроков (тройка и малая восьмёрка)	1
		Гимнастика	
8	1	Из виса на подколенках через стойку на руках	1

		опускание в упор присев (Ю), из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д)	
9	2	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю), из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой в в\ж(Д)	1
10	3	Акробатическая комбинация	1
11	4	Опорный прыжок: согнув ноги (Ю), прыжок боком с поворотом на 900	1
12	5	Лазание по канату изученным способом. Игра на внимание	1
13	6	Подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения	1
14	7	Гимнастическая полоса препятствий	1
		Лыжная подготовка	
15	1	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
16	2	Одновременный бесшажный ход (стартовый вариант)	1
17	3	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
18	4	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
19	5	Торможение и поворот упором	
20	6	Лыжные ходы на дистанции 4 км	
		Волейбол	1
21	1	Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки	1
		Футбол	
22	1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
23	2	Освоение ударов по мячу и остановок мяч	1
24	3	Освоение ударов по мячу и остановок мяч	1
		Легкая атлетика	
25	1	Гигиенические правила при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту способ «перешагивания»	1
26	2	Бег 30 м. Метание мяча на дальность	
27	3	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов	1
28	4	Прыжок в длину с разбега . Челночный бег 3x10 м	1
29	5	Техника прыжка в высоту	1

30	6	Техника прыжка в длину	1
		Лапта	
31	2	Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу	1
32	3	Удары мяча на точность и дальность	1

5. Тематическое планирование 8-9 класс

		Легкая атлетика	
1	1	Бег с ускорением от 70 м до 80 м	1
2	2	Скоростной бег до 70 м	1
3	3	Бег в равномерном темпе: 15 мин (Д), 20 мин (Ю)	1
4	4	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»	1
5	5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
		Баскетбол	
6	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления	1
7	2	Взаимодействие 3-х игроков (тройка и малая восьмёрка)	1
8	3	Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Игра по упрощенным правилам	1
		Гимнастика	
9	1	Из виса стоя на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(Ю), из упора на н\ж опускание вперед в вис присев(Д)	1
10	2	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю), из виса присев на н\ж махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж	1
11	3	Опорный прыжок: согнув ноги (Ю), прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ (Д)	1
12	4	Подтягивания, поднятие туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения	1
13	5	Упражнения в равновесии(Д), освобождение от захватов (М)	1
		Лыжная подготовка	
14	1	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1

15	2	Одновременный бесшажный ход (стартовый вариант)	1
16	3	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
17	4	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 4,5 км	1
18	5	Торможение и поворот упором	1
		Волейбол	
19	1	Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки	1
20	2	Учебная игра	1
		Футбол	
21	1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
22	2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1
23	3	Овладение техникой ударов по воротам	1
		Легкая атлетика	
24	1	Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой	
25	2	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
26	3	Учёт по технике прыжка в высоту	
27	4	Бег 100 м. Метание мяча на дальность	1
28	5	Метание мяча на дальность	1
29	6	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3х10м	1
30	7	Прыжок в длину с разбега	1
		Лапта	
31	2	Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу	1
32	3	Удары мяча на точность и дальность	1