

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 199
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 № 70/2

ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

(ОФП)

для обучающихся 5-9 класс

Составитель: учитель физической культуры

Санкт-Петербург, 2025/2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «ОФП» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении ФГОС основного общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 г. № 568 «О внесении изменений в ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287»
- Федеральный Закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (с изменениями и дополнениями от 20.05.2022 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 г. № 3081-р «О стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- Приказ Минспорта России и Минпросвещения России от 17 февраля 2021 г. 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждённая протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 года № ПК-1вн;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Основной образовательной программы основного общего образования и учебного плана ГБОУ школа № 199.

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 5-8 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 5-9 классах согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 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, самооздоровления 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.

Методы проведения занятий.

Разнообразие методов, их оптимальный выбор позволяют успешно решать программные задачи, сохранить у детей устремленность, достичь планируемых результатов освоения программы.

Используемый комплекс методов:

Словесный: рассказ, объяснение, инструктаж, лекция, беседа;

Наглядный: наблюдение, иллюстрация и демонстрация презентаций и видеофильмов, встречи с известными спортсменами города;

Практический: выполнение практических заданий, тренировки, соревновательная деятельность;

Исследовательский: познавательные экскурсии;

Проектный: Разработка положения и защита сценария о проведении школьных соревнований «команда-класс». Составление календаря спортивно-массовых мероприятий, положений о соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРОГРАММЫ

1. Перечень и название разделов, тем занятий, количество часов программы.

№ п/п	Тема	Количество часов	Содержание	УУД	Формы контроля
Раздел1. Общефизическая подготовка. Легкая атлетика. – 16ч.					
1.1.	Инструктаж по технике безопасности на стадионе. История создания комплекса ГТО, ступени ВФСК «ГТО» ОФП. Развитие скоростных способностей.	1	Правила поведения на занятиях ОФП. Упражнения на развитие скоростных качеств. Контрольные нормативы 2 ступени ГТО.	Личностные: - понимание роли и значение физической культуры и спорта в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального- взаимодействовать с учителем и сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; здоровья	Устный опрос
1.2.	Техника спринтерского бега. ОФП. Развитие скоростных способностей. Низкий старт, стартовый разгон.	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения с максимальной скоростью. Выполнение стартовых команд; повторные старты без сигнала и по сигналу; многократное выполнение стартового разгона, перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением 30,60м.	Метапредметные: -уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать	
1.3.	Техника спринтерского бега. ОФП. Развитие скоростных способностей. Бег по повороту, низкий старт на повороте, техника финиширования.	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения с максимальной скоростью. Выполнение стартовых команд; повторные старты без сигнала и по сигналу; многократное выполнение стартового разгона, перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением 60,100м.		

1.4. 1.5.	Бег на средние дистанции . ОФП. Развитие выносливости.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения с максимальной скоростью. Бег на 200,400.	для себя новые задачи в физкультурно-спортивной и познавательной деятельности; -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	К.Н.
1.6. 1.7.	Метание на дальность, техника разбега, финальное усилие. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.		
1.8.	Эстафетный бег. Сдача контрольных нормативов.	1	Бег 30,60,100 м. Эстафета 2х 100м, 2х 200м.		
1.9.	Инструктаж по ТБ в спортивном зале. Техника отталкивания, сочетание разбега и отталкивания в прыжках в длину. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага, повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления.	Предметные: -формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса	
1.10.- 1.11	Техника прыжка в длину способом «прогнувшись», техника отталкивания, сочетание разбега и отталкивания. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей	2	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие, установленное у места приземления.		
1.12.- 1.13.	Прыжок в длину с разбега. Техника полетной фазы, группировки и приземления. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 5-7 шагов, 10 – 15 шагов разбега.		

1.14.- 1.15.	.Метание на точность попадания в коридоре 5 -6 метров. ОФП. Развитие силовых способностей.	2	ОРУ с мячом комплекс. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание т/мяча на точность с места и с шага. Метание гранаты в заданную точку.	тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	К.Н.
1.16.	Прыжки в длину с места, с разбега. Контрольный норматив	1	Прыжки в длину с места, с разбега.	- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	К.Н.
Раздел 2. Общефизическая подготовка. Гимнастика с элементами акробатики. – 10 ч.					
2.1.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения. ОФП. Развитие силовых способностей.	1	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, упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади), «мост»; упражнения силовой направленности	Личностные: - -проявление положительных качества личности и умение управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях. Метапредметные: - умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свои результаты; -готовность конструктивно	Устный опрос
2.2.- 2.3.	Акробатические упражнения. ОФП. Развитие координационных способностей.	2	Седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; перевороты вперёд, назад, боком; упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		
2.4.- 2.5.	Акробатические комбинации из ранее изученных элементов. ОФП. Развитие	2	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		

	гибкости.		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.	разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; Предметные: -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий гимнастикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.	
2.6.- 2.7.	Упражнения в висах и упорах. ОФП. Развитие ловкости. Развитие силовых способностей.	2	Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание. Подтягивание на перекладине.		
2.8.	ОФП. Развитие гибкости в плечевых и тазобедренных суставах.	1	Маховые и круговые движения согнутыми и прямыми руками; упражнения, выполняемые при помощи партнёра. Выпады вперёд и в стороны с покачиванием, маховые движения ногами вперёд, назад, из стороны в сторону, продольные и поперечные шпагаты. Прыжки на скакалке.		
2.9.	ОФП. Развитие гибкости в позвоночнике.	1	Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Наклоны вперёд и назад.		
2.10.	Сдача контрольных нормативов.	1	Упражнения на гибкость. Подтягивание на перекладине. Отжимания.		К.Н.
Раздел 3. Общефизическая подготовка. Легкая атлетика. – 8 ч.					
3.1.	Инструктаж по технике безопасности на стадионе. ОФП. Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег: 200м в умеренном темпе, 50м бег с ускорением.	Личностные: - умение формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и	Устный опрос

3.2.	Встречная эстафета. Техника передачи эстафетной палочки. ОФП. Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. Встречная эстафета с предметами и эстафетной палочкой.	самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Метапредметные: - уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в физкультурно-спортивной и познавательной деятельности	
3.3.	Совершенствование техники эстафетного бега. ОФП. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег 4х100м, 4х200м, 4х400м		
3.4.	Гладкий бег. Бег 2000 м - без учета времени. ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 15 мин.	Предметные: -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	
3.5.- 3.6.	Бег на длинные дистанции 1000-1500 м. ОФП. Развитие выносливости.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1500м, девочки – 1000м.		
3.7.	Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2000 м. ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.		
3.8.	Сдача контрольных нормативов.		Бег 1000-1500м.		К.Н.

2. Содержание программного материала по направлениям и разделам.

1.Теоретический раздел .

1. *Введение* - инструктаж по техники безопасности и правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом на стадионе, в спортивном зале.

2. *«ГТО» история возникновения и развития* – предпосылки зарождение комплекса ГТО в СССР, виды испытаний, роль ГТО в советской системе физического воспитания, дата образования и отмены комплекса ГТО.

3. *«ГТО» современности. Упражнения, входящие комплекс «ГТО»* - возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», его роль в современной системе физического воспитания, ступени ГТО, виды испытаний .

2.Общая физическая подготовка .

Упражнения общей физической направленности – комплексы физических упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств:

1. *Развитие выносливости* – длительное выполнение упражнений в среднем темпе, с короткими интервалами отдыха, беговые и прыжковые упражнения,

2. *Развитие скоростных качеств* – упражнения на быстроту реакции, выполнение упражнений в быстром темпе с отдыхом до полного восстановления, скоростные эстафеты.

3. *Развитие скоростно-силовых качеств* – прыжковые упражнения на месте и в движении, с предметами и через предметы, упражнения с набивными мячами.

4. *Развитие силовых качеств.*

5. *Развитие гибкости* – упражнения на развитие гибкости в плечевых и тазобедренных суставах, позвоночнике, упражнения с приложением силы партнёра, упражнения с помощью партнёра, создающего особые условия.

6. *Развитие координационных способностей* – упражнения в равновесии, упражнения с предметами, прыжки на скакалке, лазания по канату и упражнения на шведской стенке.

3.Лёгкая атлетика .

1. *Бег на короткие дистанции* - высокий старт, стартовый разгон, выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу, изучение техники стартового разгона, изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.

2. *Бег на средние дистанции* – бег в равномерном и переменном темпе, повторное выполнение отрезков в 200, 400м.

3. *Бег на длинные дистанции* – бег в равномерном темпе от 1000 до 2000м, развитие выносливости.

5. *Прыжки в длину с места и с разбега* – техника прыжка в длину, отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием, техники полетной фазы и приземления.

6. *Метание* – метание на точность и на дальность, финальное усилие в метании.

7. *Эстафетный бег.*

8. *Кроссовая подготовка* – техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег 4х100м, 4х200м, 4х400мм.

4.Гимнастика .

1. *Акробатические упражнения* – кувырки вперёд и назад, стойки на лопатках, упражнение «мост», «колесо», седы и упоры.

2. *Упражнения в висах и упорах* – раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание.

3. *Гимнастические упражнения для развития силы* – отжимание, подтягивание, упражнение на пресс, для укрепления мышц спины.

4. *Гимнастические упражнения для развития гибкости* – маховые движения ногами и руками, наклоны, выпады, шпагаты и полушпагаты, прыжки на скакалке.

5. *Гимнастические упражнения для развития ловкости и координационных способностей* – упражнения на перестроение положения тела в пространстве, смена деятельности в

соответствии необходимо выполнять движения максимально быстро и с минимальными затратами сил.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание	План	Факт
1 четверть – 8 ч ОФП. Легкая атлетика.					
1.	Инструктаж по технике безопасности на стадионе. История создания комплекса ГТО, ступени ВФСК «ГТО»	1	Правила поведения на занятиях ОФП.		
2.	ОФП. Техника спринтерского бега. Бег на короткие дистанции - 30,60 м.	1	Комплекс ОРУ.		
3.	ОФП. Техника спринтерского бега. Бег на короткие дистанции - 60, 100 м.	1	Комплекс ОРУ.		
4.	ОФП. Бег на средние дистанции (200м). ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении.		
5.	ОФП. Бег на средние дистанции (400м). ОФП. Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении.		
6.	ОФП. Метание на дальность, техника разбега, финальное усилие.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		
7.	ОФП. Метание на дальность .Контрольный норматив.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		
8.	Эстафетный бег. Контрольный норматив : 30м,60м.	1	ОРУ.		
2 четверть – 8ч. ОФП. Легкая атлетика.					
9.	Инструктаж по ТБ в спортивном зале. ОФП. Техника отталкивания.	1	ОРУ.		
10.	ОФП. Прыжки в длину с места.	1	ОРУ. Прыжки в длину с места.		
11.	ОФП. Прыжки в длину с места.	1	ОРУ. Прыжки в длину с места.		
12.	ОФП. Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.		
13.	ОФП. Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ. Прыжки в длину с 10-15 шагов разбега.		
14.	ОФП. Метание на точность с места.	1	ОРУ с мячом.		

15.	ОФП. Метание на точность с шага. Контрольный норматив.	1	ОРУ с мячом.		
16.	ОФП. Прыжки в длину с места, с разбега. Контрольный норматив.	1	ОРУ.		
3 четверть – 10ч. ОФП. Гимнастика с элементами акробатики.					
17.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ОФП. Акробатические упражнения на развитие силовых способностей.	1	ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад.		
18.	ОФП. Акробатические упражнения на развитие координационных способностей.	1	ОРУ. Перекаты назад из седа в группировке и обратно .		
19.	ОФП. Акробатические упражнения на развитие координационных способностей	1	ОРУ. Перекаты из упора присев назад и боком, перевороты вперёд, назад, боком.		
20.	ОФП. Акробатические упражнения на развитие гибкости.	1	ОРУ. «Мост» из положения лежа на спине,		
21.	ОФП. Акробатические упражнения на развитие гибкости.	1	ОРУ. «Мост» из положения лежа на спине,		
22.	ОФП. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей, ловкости.	1	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Отжимания от пола.		
23.	ОФП. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей, ловкости.	1	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Отжимания от пола.		
24.	ОФП. Упражнения на развитие гибкости в плечевых и тазобедренных суставах.	1	ОРУ. Маховые движения руками, ногами. Прыжки на скакалке.		
25.	ОФП. Упражнения на развитие гибкости в позвоночнике.	1	ОРУ. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.		
26.	ОФП. Упражнения на гибкость. Контрольный норматив.	1	ОРУ. Отжимания. Подтягивание на перекладине.		
4 четверть – 8ч. ОФП. Легкая атлетика.					
27.	Инструктаж по технике безопасности на стадионе. ОФП. Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		

28.	ОФП. Развитие скоростных способностей. Встречная эстафета. Техника передачи эстафетной палочки.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
29.	ОФП. Развитие скоростных и координационных способностей. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
30.	ОФП. Развитие выносливости. Гладкий бег. Бег 2000 м - без учета времени.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
31.	ОФП. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции 1000-1500 м.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
32.	ОФП. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции 1000-1500 м.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
33.	ОФП. Развитие выносливости. Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2000 м.	1	ОРУ. Беговые упражнения.		
34.	ОФП. Контрольный норматив. Бег 1000м, 1500м.	1	ОРУ.		

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Для оценивания достижения планируемых результатов используются следующие формы:

- контрольный норматив при выполнении специального упражнения, задания;
- результативность по итогам эстафет, соревнований и т.п.,
- сдача норм ГТО .

Критерии оценивания планируемых результатов.

Оценивание планируемых результатов проводится на основе результатов сдачи ребенком **контрольных нормативов** (далее – К.Н.), по итогам участия детей в спортивных соревнованиях , сдаче норм ГТО. По итогам сдачи норм ГТО ребенок может получить золотой, серебряный или бронзовый значок ВФСК «ГТО».

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций

компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Спортивный инвентарь

- гантели, эспандеры;
- шведская стенка, платформа для отжиманий;
- гимнастические скамейки, маты, коврики;
- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, рулетка для прыжка и др.).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

- 1.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2016.
- 2.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях,- Москва,,: Просвещение, 2015.
- 3.«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
- 4..«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
- 5..Диск: образовательные программы и стандарты. Тематическое планирование. Физическая культура; издательства «Учитель», 2016 и другие.
- 6.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки, М., ФиС, 1977.
7. «Внеурочная деятельность учащихся: Легкая атлетика» Под редакцией Колодницкий Г.А. М: »Просвещение»,2011г.
- 8.Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с
- 9.Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с
- 10.Бег на средние и длинные дистанции. Система подготовки. Под редакцией В.В.Кузнецова, М., ФиС, 1982
- 11.Легкая атлетика (бег на средние дистанции). Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. М., Советский спорт, 1989.
- 12.Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.