

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Администрация Одинцовского городского округа
МБОУ Одинцовская лингвистическая гимназия

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО

Процюк Н.П.

Протокол заседания
кафедры № 1
от «27» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОФП

для обучающихся 5-х классов

Данные электронной подписи
Владелец: Кобзенко Ирина Константиновна Директор
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОДИНЦОВСКАЯ
ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ 281100405009

Данные сертификата
Серийный номер:
008C E0FE 4362 1BF0 FBV9 8B84 32BA B9AB 7C
Срок действия: 20.08.2025 - 13.11.2026

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 5-х класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Рабочая программа рассчитана на преподавание 1 час в неделю, 34 часа в год (34 учебных недели).

Цель программы:

- освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.
- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной активности.

Планируемый результат предмета:

- повысится выносливость и сила;
- разовьётся гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- сформируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повысится устойчивость к заболеваниям;
- улучшится сон и пищеварение;
- разовьётся координация и ловкость;
- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии вашего ребенка.

Формируемые универсальные учебные действия (УУД) на занятиях:

- 1. личностные (Л):** способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;
- 2. регулятивные (Р):** умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка; аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения;
- 3. познавательные (П):** извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную;
- 4. коммуникативные (К):** донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи; понимание позиции других взглядов и интересов, умение договариваться с другими, согласуя свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
1	Легкая атлетика	4			
2	Футбол	5			
3	Баскетбол	7			
4	Лыжная подготовка	8			
5	Бадминтон	4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Практич еские работы	
1	Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
2	Легкая атлетика. Техники выполнения прыжка в длину с разбега, с места. Прыжки в длину.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/
3	Метание мяча в цель. Русская народная игра «Лапта».		0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/
4	Овладение техники выполнения бега на средние дистанции. Подвижная игра «Защищай мяч»		0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/
5	Правила игры. Спортивная одежда и обувь. Инвентарь. Основные приемы игры:		0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/

	перемещения, ведение, остановка и передача мяча.				https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
6	Правила поведения и техника безопасности на уроках футбола. Обучение технике выполнения ведения мяча в движении.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/ https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
7	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/ https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
8	Обучение технике выполнения удара по мячу. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/ https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
9	Совершенствование техники выполнения ведения, передачи и приема мяча, удара по мячу. Применение основных приемов футбола в игре.. Учебная игра		0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/ https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf

10	Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.		0	0	http://e-library.syktsu.ru/megapro/Download/MObject/316/978-5-87237-776-4%20Берговина%20М.Л.%20Баскетбол%20-%20средства%20и%20методы%20обучения.%20Учебное%20пособие.pdf https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
11	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1.		0	0	http://e-library.syktsu.ru/megapro/Download/MObject/316/978-5-87237-776-4%20Берговина%20М.Л.%20Баскетбол%20-%20средства%20и%20методы%20обучения.%20Учебное%20пособие.pdf https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
12	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы.		0	0	http://e-library.syktsu.ru/megapro/Download/MObject/316/978-5-87237-776-4%20Берговина%20М.Л.%20Баскетбол%20-%20средства%20и%20методы%20обучения.%20Учебное%20пособие.pdf https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
13	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от		0	0	http://e-library.syktsu.ru/megapro/Download/MObject/316/978-5-87237-776-4%20Берговина%20М.Л.%20Баскетбол%20-%20средства%20и%20методы%20обучения.%20Учебное%20пособие.pdf https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf

	груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3.				4%20Берговина%20М.Л.%20Баскетбол%20-%20средства%20и%20методы%20обучения.%20Учебное%20пособие.pdf https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
14	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени.		0	0	http://e-library.syktu.ru/megapro/Download/MObject/316/978-5-87237-776-4%20Берговина%20М.Л.%20Баскетбол%20-%20средства%20и%20методы%20обучения.%20Учебное%20пособие.pdf https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
15	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.		0	0	http://e-library.syktu.ru/megapro/Download/MObject/316/978-5-87237-776-4%20Берговина%20М.Л.%20Баскетбол%20-%20средства%20и%20методы%20обучения.%20Учебное%20пособие.pdf https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
16	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-		0	0	http://e-library.syktu.ru/megapro/Download/MObject/316/978-5-87237-776-4%20Берговина%20М.Л.%20Баскетбол%20-%20средства%20и%20методы%20обучения.%20Учебное%20пособие.pdf

	баскетбол.				%20средства%20и%20методы%20обучения.%20Учебное%20пособие.pdf
17	Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.		0	0	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/877117.pdf
18	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.		0	0	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/877117.pdf
19	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м). Лыжная эстафета		0	0	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/877117.pdf
20	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью.		0	0	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/877117.pdf
21	Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.		0	0	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/877117.pdf
22	Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км.		0	0	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/877117.pdf
23	Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км.		0	0	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/877117.pdf
24	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на		0	0	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/877117.pdf

	дистанцию 1км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращ.				
25	Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5 https://dgunh.ru/content/files/met_pos_voleb.pdf
26	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5 https://dgunh.ru/content/files/met_pos_voleb.pdf
27	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».		0	0	https://dgunh.ru/content/files/met_pos_voleb.pdf
28	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».		0	0	https://dgunh.ru/content/files/met_pos_voleb.pdf
29	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра.		0	0	https://dgunh.ru/content/files/met_pos_voleb.pdf
30	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра.		0	0	https://dgunh.ru/content/files/met_pos_voleb.pdf
31	История бадминтона. Правила поведения и техника безопасности на уроках бадминтона. Спортивная одежда и обувь. Инвентарь. Основные приемы игры: стойка, перемещения, способ держания ракетки, удар справа лицевой стороной ракетки, удар слева обратной стороной ракетки.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/490/ https://badmintonrt.ru/sites/default/files/docs/2019-04/Методика%20обучения%20бадминтону%20для%20учителей%2000%20ОУ%20В.Г.%20Турманидзе.pdf

32	Правила игры. Совершенствование техники основных приемов игры: стойка, перемещения, способ держания ракетки, удар справа, слева.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/490/ https://badmintonrt.ru/sites/default/files/docs/2019-04/Методика%20обучения%20бадминтону%20для%20учителей%20оо%20ОУ%20В.Г.%20Турманидзе.pdf
33	Передачи волана, над собой меняя высоту отскока, меняя руку, меняя сторону ракетки. Передачи волана через сетку, работа в парах со сменой партнёров.. Учебная игра в парах.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/647/ https://badmintonrt.ru/sites/default/files/docs/2019-04/Методика%20обучения%20бадминтону%20для%20учителей%20оо%20ОУ%20В.Г.%20Турманидзе.pdf
34	Совершенствование техники выполнения передачи и приема волана через сетку.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/647/ https://badmintonrt.ru/sites/default/files/docs/2019-04/Методика%20обучения%20бадминтону%20для%20учителей%20оо%20ОУ%20В.Г.%20Турманидзе.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

<http://e-library.syktso.ru/megapro/Download/MObject/316/978-5-87237-776-4%20Берговина%20М.Л.%20Баскетбол%20-%20средства%20и%20методы%20обучения.%20Учебное%20пособие.pdf>

https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf

<https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/877117.pdf>

https://dgunh.ru/content/files/met_pos_voleb.pdf

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

<http://e-library.syktso.ru/megapro/Download/MObject/316/978-5-87237-776-4%20Берговина%20М.Л.%20Баскетбол%20-%20средства%20и%20методы%20обучения.%20Учебное%20пособие.pdf>

https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf

<https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/877117.pdf>

https://dgunh.ru/content/files/met_pos_voleb.pdf

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион Спортзал

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Инвентарь для спортивных игр

Инвентарь для гимнастики

Инвентарь для занятий лыжной подготовкой

Инвентарь для легкой атлетик