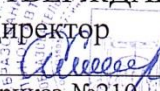


Управление образования
администрации Соликамского муниципального округа Пермского края
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»
618547 г. Соликамск Пермского края, ул. Ст.Разина 12, тел./факс (34253)4-19-18

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
«27» августа 2026г
№15

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

Приказ №210
28.08.2026г

Е.В. Емельянова

Рабочая программа
учебного предмета «Основы физической подготовки»
для 5 классов

Соликамск, 2026 год

Пояснительная записка

В условиях реализации новых государственных стандартов на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей.

Общефизические упражнения (далее ОФП), направленные на развитие основных физических качеств человека в начальной школе положительно влияют на совершенствование у детей многих физиологических и психических процессов. И способствуют развитию таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Занятия спортом с раннего школьного возраста служит благоприятным условием и методом воспитания способности к волевой регуляции поведения. Овладевая способами волевой регуляции, обучающиеся приобретают устойчивые адаптивные качества личности: способность согласовывать свои стремления со своими умениями, навыки быстрого принятия решений в трудных ситуациях, умение достойно преодолевать возникающие трудности, общительность и коллективизм. При проведении занятий внеурочной деятельности, представленных в программе, базовой основой становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности. Таким образом, спортивные занятия не только развивают когнитивные функции младших школьников, но и способствуют достижению комплекса личных и метапредметных результатов.

Цели программы:

- способствовать становлению личности школьников и наиболее полному раскрытию их творческих, здоровьесберегающих способностей
- реализовать позитивные идеи отечественной методики в образовании — сделать процесс занятий внеурочной деятельностью радостным, поддерживать устойчивый интерес к знаниям, к формам активной деятельности неразрывно связанной со спортом.

Задачи программы:

- совершенствование у детей психических процессов и личностных качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.
- формирование эстетического отношения к красоте окружающего мира и ценностям здорового стиля жизни;
- развитие умения контактировать со сверстниками в практикоориентированной на физическую культуру и спорт деятельности;
- формирование чувства радости от результатов индивидуальной и коллективной деятельности;
- умение осознанно подходить к решению возникших задач; стремиться к само-реализации

Объем программы: программа рассчитана на один год обучения. Адресная направленность программы включает в себя мальчиков и девочек, обучающихся в 5 –ых классах общеобразовательной организации. Трудоемкость программы составляет 0,5 часа в неделю. Итого: 5 класс всего 17 учебных часа в год

Режим занятий обусловлен Уставом и локальными документами ОУ, регламентирующими деятельность организации. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Основные формы работы на занятии: индивидуальные, групповые и коллективные, в т.ч. включающие элементы игровой - соревновательной деятельности и элементы спортивно-оздоровительной направленности из наиболее популярных игровых видов спорта.

Структура занятия включает в себя изучение алгоритма выполнения основных физкультурно-оздоровительных упражнений, использование дидактических методов и моделирование игровых ситуаций в процессе занятий.

Для закрепления знаний обучающихся используются практик-ориентированные занятия, в т.ч. элементы игровой практики.

Организационно-педагогические условия

Занятия проводятся в соответствии с Учебным планом внеурочной деятельности и Положением о внеурочной деятельности образовательного учреждения. Чтобы не допустить переутомления обучающихся, нервного истощения и статических перегрузок занятия проводятся в игровой форме с включением двигательного компонента, физкульт-пауз в структуру занятий.

Программа для учащихся 5-ых предусматривается 17 занятий в учебном году.

На каждом из занятий прорабатывается принцип непрерывности и последовательности, когда изучение материала начинается с простого уровня, а затем идет по восходящей в плане повышения уровня сложности. Основной упор на занятиях делается на детальном изучении основных физических качеств, основных видов и способов движений в спорте. Учащиеся знакомятся с основными правилами распространенных подвижных игр и учатся играть в них. В программе предусмотрено, чтобы уже на первом этапе обучения дети могли сами оценивать сравнительную силу своих знаний, ключевых компетенций и навыков, плавно переходящих в умения, выполняемых на автоматизме.

Ученики 5-ых классов по итогам реализации программы научатся:

- Понимать значение спортивных двигательных активностей для физического и психоэмоционального здоровья человека
- Усвоят ценность физкультурных пауз и минуток и других форм проведения спортивных активностей для организации досуга и развлекательной части отдыха человека
- Узнают и смогут выполнить алгоритм утренней зарядки, комплекса ОРУ, направленных на развитие и поддержания в тонусе основных физических качеств здоровой личности.
- Научатся правилам наиболее известных подвижных игр и умениям играть в них в группах, проявляя навыки коллективизма и командного взаимодействия
- Научатся основным игровым элементам, подводящим к командным играм с мячом, которые будут способствовать освоению основных элементов и правил этих игровых видов спорта
- Ориентироваться и понимать правила окружающего их социума
- Развивать в себе морально-волевые качества, навыки саморегуляции в познавательной и коммуникативной деятельности

- Стремиться к самосовершенствованию, когда, не останавливаясь на достигнутом, благодаря неоднократным повторениям западающих элементов учащейся добивается их выполнения на более высоком уровне

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы курса.

- Формирование установки на активный и здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, стремление к достижению результата, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Развитие навыков сотрудничества и налаживания коммуникаций со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения работать в команде и находить выходы из спорных ситуаций.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения программы курса.

- Овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Освоить способами решения проблем творческого характера при помощи системно – деятельностного подхода.
- Сформировать умения, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Сформировать умения, понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Овладеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.
- Научиться слушать собеседника и вести диалог; быть готовым признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.
- Определять общие цели и путей их достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты освоения программы курса.

- Знать алгоритм выполнения разминки и проведения утренней зарядки, физкультурных минуток и пауз.
- Уметь правильно называть основные общеразвивающие упражнения, знать основную стойку, которую необходимо принять ученику перед тем, как начать их выполнять. И

уметь продемонстрировать технику двигательного действия, технику упражнения, выполняемого на качественном уровне.

- Понимать и уметь применять в игровых ситуациях основные правила подвижных игр. Уметь организовывать и проводить подвижные игры по правилам среди сверстников при помощи со стороны взрослых и самостоятельно.

Тематическое планирование:

5 класс (17 часов; 1 час в неделю)

Раздел № 1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ: АЛГОРИТМ ИХ ПРАВИЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ НА РАЗМИНКЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПОЛЬЗА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ НА РЕГУЛЯРНОМ УРОВНЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Ключевые КЭС: Комплекс упражнений, развитие общефизических качеств, последовательность выполнения разминочных упражнений, утренняя зарядка, безопасность и профилактика травматизма перед началом занятий физической культурой и спортом.

Раздел № 2. ЭСТАФЕТЫ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Ключевые КЭС: История возникновения основных подвижных игр, основные правила проведения подвижных игр. Основные умения и навыки, необходимые для участия в подвижных играх. Эстафеты: способы их организации и правила проведения. Эстафеты с предметами спортивного инвентаря.

Календарно - Тематическое планирование:

№№ занятия	Тема занятия
1	Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Салки с водящим»
2	Повторение правильного порядка выполнения комплекса ОРУ. Совершенствование навыков игры «Салки с водящим»
3	Упражнения утренней зарядки. Эстафеты с заданием и мячами.
4	Упражнения для развития прыгучести. Подвижная игра «Воробьи-вороны»
5	Развитие основных физических качеств посредством выполнения комплекса ОРУ. Польза утренней зарядки. Эстафеты с мячами и скакалкой.
6	Комплекс разминочных специально-беговых упражнений. Техника челночного бега. Эстафеты со с мячами и скакалкой.
7	Правильная техника работы рук и ног при выполнении прыжков в длину с места. Подвижная игра со скакалкой «Рыбак»
8	Техника медленного бега в чередовании с ходьбой, направленного на развитие выносливости. Понятия «пульсометрия» и самоконтроль. Подвижная игра «Третий – лишний»
9	Комплекс упражнений ОФП. Повторение основных правил подвижной игры «Третий-лишний»
10	Совершенствование навыков прыжков в длину с места. Эстафеты с использованием скакалок.
11	Основные подвижные игры: условия их организации и правила проведения. Соблюдение техники безопасности при проведении игр. Подвижная игра «День и ночь».
12	Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафеты с заданием и мячами.
13	Техника прыжков со скакалкой на 1-2 ногах, выполняемые на месте и в движении. Эстафеты со скакалкой и беговыми заданиями
14	Бег в медленном темпе на развитие выносливости. Самоконтроль своего самочувствия, выполняемый учащимися после бега. Игра « Съедобное – несъедобное»
15	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря: мячей и скакалок.
16	Комплекс ОРУ. Эстафеты с заданием, выполняемые под руководством учителя.

17	Разминочные специально – беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с водящим»
----	--

Методическое обеспечение программы:

1. В. П. Матвеев « Учебное пособие по организации и проведению внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности для учащихся 1 – 4 – ых классов с учетом требований ФГОС», М, «Просвещение», 2018 г
2. Учебное пособие для учителей «Внеурочка на отлично», В, «Учитель», 2017 г.