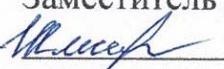


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СУЗУНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«СУЗУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»
633623, Новосибирская область, Сузунский муниципальный округ,
р.п. Сузун, ул. Ленина, 14,
т. 8 (246) 2-22-24, Е – mail s_1_suz@edu54.ru

Согласовано
Заместитель директора по ВР
 Е.А.Шмидт
«31» августа 2026 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«ОФП»

5-6 классы

на 2026-2027 учебный год

Составитель
Омельченко С.С.

Сузун, 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «ОФП» Основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС ООО (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);

с учетом:

- Рабочей программы воспитания МКОУ «Сузунская СОШ №1»;
- Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 5 июля 2022 года № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»

в соответствии с:

- Положением об организации внеурочной деятельности в МКОУ «Сузунская СОШ № 1».

Цель учебного курса: здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи учебного курса:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений, обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности
МКОУ «Сузунская СОШ №1»:

Учебный курс предназначен для обучающихся 5-6 кадетских классов.

Класс	Количество часов в неделю	Количество недель в учебном году	Всего количество часов
5	1	34	34
6	1	34	34
Всего			68

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «ОФП (кадеты 5-6 кл.)» реализуется с учетом Рабочей программы воспитания МКОУ «Сузунская СОШ №1»

Программа учебного курса внеурочной деятельности реализуется по направлениям воспитания Рабочей программы воспитания:

- гражданское воспитание;
- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- трудовое воспитание.

Личностные результаты освоения обучающимися учебного курса внеурочной деятельности соответствуют целевым ориентирам результатов воспитания на уровне основного общего образования Рабочей программы воспитания.

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты освоения учебного курса.

Обучающийся готов руководствоваться ценностями, он приобрел первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

- Знает и принимает свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.
- Понимает сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.
- Проявляет уважение к государственным символам России, праздникам.
- Проявляет готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.
- Выражает неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.
- Принимает участие в жизни объединения внеурочной деятельности, школы, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

Патриотического воспитания:

- Сознает свою национальную, этническую принадлежность, любит свой народ, его традиции, культуру.
- Проявляет уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.
- Проявляет интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.
- Знает и уважает достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.
- Принимает участие в мероприятиях патриотической направленности.

Духовно-нравственного воспитания:

- Знает и уважает духовно-нравственную культуру своего народа, ориентирован на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).
- Выражает готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.
- Выражает неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.
- Сознает соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеет общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.
- Проявляет уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.
- Проявляет интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- Понимает ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
- Выражает установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляет неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимает их последствия, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеет осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремится управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способен адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Трудового воспитания:

- Уважает труд, результаты своего труда, труда других людей.
- Проявляет интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.
- Сознает важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.
- Участвует в решении практических трудовых дел, задач (в семье, объединении, школе, своей местности) технологической и социальной направленности, способен инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.
- Выражает готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

Метапредметные результаты освоения учебного курса.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по Футболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и терпимости;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Результаты освоения учебного курса:

- снижение уровня заболеваемости детей;
- социальная адаптация учащихся;
- формирование здорового образа жизни учащихся;

- участие в общешкольных, районных, областных мероприятиях.

Методическое обеспечение программы является традиционным, учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке для обучающихся 10 – 11 лет. Образовательная программа рассчитана на 68 часов. Срок реализации программы – 2 года, 1 раз в неделю по 1 часу.

Критерием оценки деятельности в группах физкультурно-спортивной направленности является выполнение нормативов занимающимися по общей физической подготовке в зависимости от возраста на конец учебного года.

Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки. К занятиям по ОФП принимаются обучающиеся, имеющие допуск врача.

Учебная работа проводится в форме бесед, комбинированных, практических занятий.

Во время беседы и рассказа учителя сообщаются основные требования к физическим и психическим качествам занимающихся спортом.

На комбинированных занятиях разбираются вопросы, касающиеся техники и методики начального обучения и тренировки в условиях, приближенных к практическим занятиям.

На практических занятиях изучают и совершенствуют технику, обучения и тренировки в спорте. Одним из обязательных видов практической работы, является обслуживание учебно-тренировочных занятий самими обучающимися: подготовка мест занятий, инвентаря, методических пособий. Это один из этапов и метод трудового воспитания и подготовки обучающихся.

Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, отборочные соревнования, соревнования на первенство школы, посёлка, района, области, Всероссийского уровня.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

V КЛАСС

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОФП	Основы знаний о физической культуре Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
Гимнастика с элементами акробатики	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
Легкая атлетика	Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

	безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	
Лыжная подготовка	Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
Элементы единоборств	Освоение техники владения приемами. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Работа в парах.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

VI КЛАСС

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Легкая атлетика	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Метание мяча в цель и на дальность. Бег по пересеченной местности.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
Гимнастика с элементами акробатики	Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове. Специальные упражнения на гибкость. Эстафеты развивающие физические способности. ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу. Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове. Акробатическая комбинация.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
Волейбол	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча. Освоение основных приемов игры, передачи мяча. Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств . Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств Технические приемы (нападающий удар, блокирование мяча) Учебно-тренировочная игра,	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

	развитие физических качеств.	
Лыжная подготовка	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подъем полуелочкой. Спуск с горы Одновременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке. Торможение плугом Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на время. Лыжные ходы (учебный круг). Прохождение дистанции до 3 км без учета времени	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

III. Календарно- тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	ЭОР и ЦОР
1.	легкая атлетика	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Роль ОФП в развитии человека.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/main/77739/
2.		Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		
3.		Беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/main/77739/
4.		Метание мяча в цель и на дальность.	1		
5.	гимнастика	ТБ на занятиях по гимнастике, страховка. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
6.		Древние Олимпийские игры. ОРУ на гимнастической стенке.	11		https://sch1498.mskobr.ru/files/Твой%20олимпийский%20учебник.pdf
7.		Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове.	1		
8.		Строевые упражнения. Лазание по канату. Опорный прыжок (козел в ширину).	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
9.		Специальные упражнения на гибкость. Эстафеты развивающие физические способности.	1		
10.		Специальные упражнения на силу. Акробатическая комбинация.	1		
11.		ОРУ и задания со скакалкой.	1		https://resh.edu.ru

		Перекладина: подтягивания, висы.			u/subject/lesson/6227/star t/225342/
12.	ОФП	ТБ на уроках ОФП.	1		
13.		Круговая тренировка. (приседания, подтягивания, отжимания, планка)	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/star t/225342/
14.		Упражнения на гибкость.	1		
15.		Упражнения на развитие силы.	1		
16.		ОРУ с утяжелителями (гантели, набивные мячи).	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/star t/225342/
17.		ОРУ с мячами (волейбольные, баскетбольные, набивные).	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/star t/225342/
18.		Упражнения на растяжку.	1		
19.	лыжная подготовка	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/star t/225342/
20.		Попеременный двухшажный ход. Подъем полуселочкой.	1		
21.		Одновременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке. Торможение плугом	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/star t/225342/
22.		Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на время.	1		
23.		Лыжные ходы (учебный круг). Прохождение дистанции до 3 км без учета времени	1		
24.		Эстафеты на лыжах.	1		
25.	Элементы единоборств	ТБ на уроках единоборств. Виды единоборств.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3945/star t/90425/
26.		Освоение техники владения приемами.	1		
27.		Освоение техники владения приемами. Развитие силовых способностей	1		
28.		Развитие координационных способностей.	1		
29.		Освоение техники владения приемами.	1		
30.		Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1		
31.		Освоение техники владения приемами.	1		
32.		Развитие координационных способностей.	1		
33.		Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
34.		Работа в парах.	1		
ВСЕГО			34		

6 класс (2 год обучения).

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата прове- дения	ЭОР и ЦОР
1-2	легкая атлетика	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов.	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3945/start/90425/
3-4		Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	2		
5-6		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	2		
7-8		Метание мяча в цель и на дальность. Бег по пересеченной местности.	2		
9	гимнастика	ТБ на занятиях по гимнастике, страховка. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
10		Древние Олимпийские игры. Перекладина: подтягивания, висы.	1		https://sch1498.mskobr.ru/files/Твой%20олимпийский%20учебник.pdf
11		Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове.	1		
12		Строевые упражнения. Лазание по канату. Опорный прыжок (козел в ширину).	1		
13		Специальные упражнения на гибкость. Эстафеты.	1		
14-15		ОРУ с гантелями. Акробатическая комбинация.	2		
16-17		ОРУ и задания со скакалкой. Перекладина: подтягивания, висы.	2		
18	волейбол	ТБ на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
19		Освоение основных приемов игры, передачи мяча	1		
20		Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи.	1		
21		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
22		Технические приемы (нападающий удар, блокирование мяча)	1		
23-26		Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра.	4		
27-28		Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	2		

29	лыжная подготовка	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/star/t/225342/
30		Попеременный двухшажный ход. Подъем полуелочкой.	1		
31		Одновременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке.	1		
32-33		Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на время.	2		
34		Лыжные ходы (учебный круг). Прохождение дистанции до 3 км без учета времени	2		
ВСЕГО			34		

Литература

1. Лях В. И. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010.
2. <https://www.gto.ru/norms>
3. Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб.для учащихся общеобразоват. учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010.
4. Лях В. И. Физическая культура. 8 – 9 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010.
5. Коняхина Г.П. Методические основы изучения баскетбола в 5-7 кл. - Челябинск. 1991
6. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.:Просвещение, 1989
7. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод.пособие – М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС, 2001
8. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика: пособие для учителей и методистов-М.: Просвещение, 2014.
9. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций –М.: Просвещение,2016