

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар средняя  
общеобразовательная школа № 7 имени Евдокии Давыдовны Бершанской**

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30 августа 2021 года протокол №1

Председатель \_\_\_\_\_ Левицкая И.Г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности «ОФП»**

Уровень образования: основное общее образование (5 классы)

Количество часов: 68

Учитель Дьяченко Наталья Ивановна

Программа разработана в соответствии и на основе авторской программы В.И. Лях. Физическая культура. 5 -9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников 5-7 класс, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2021

Краснодар  
2022

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 6 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования и авторскими программами:

- В.И. Ляха: Физическая культура. 5-9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников 5-7 класс., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: Просвещение, 2021;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - 3-е изд. -М.: Просвещение, 2018
  - Рабочая программа рассчитана на 68 ч, 1 год обучения (по 2 ч в неделю).

Разработанная рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей, ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

### **Личностные результаты освоения учебного курса**

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе ОФП достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций.

#### *1. Гражданское воспитание*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

#### *2. Патриотическое воспитание*

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

#### *3. Духовно-нравственное воспитание*

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

#### 4. Эстетическое воспитание

- формирование уважительного отношения к культуре других народов
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

#### 5. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Познавания здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах

#### 6. Трудовое воспитание

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, творческой и других видов деятельности;

#### 7. Экологическое воспитание

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

#### 8. Ценности научного познания

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

### Метапредметные результаты освоения курса

#### Универсальные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние

организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **Универсальные познавательные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### **Универсальные коммуникативные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

#### *К концу обучения 5 класса обучающийся научится:*

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- понимать значимость возрождения комплекса ГТО в общеобразовательной организации и историю его развития;

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание Примерной рабочей программы представлена разделами:

- «Спортивно - оздоровительная деятельность», включает в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры и знания о физической культуре.
- «ОФП», содержанием которого является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса ГТО и подготовка учащихся в соревнованиях Всекубанской спартакиаде школьников «Спортивные надежды Кубани»

## 5 КЛАСС

### Спортивно-оздоровительная деятельность:

*Знания о физической культуре.* Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Раздел «Гимнастика». \_ Кувырки вперёд и назад в группировке; стойка на лопатках (дев), на голове с опорой на руки (мал), лазание по канату. Упражнения на гимнастической лестнице. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).

«Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «переступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег, кроссовый бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

«Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча

из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

### **«Общая физическая подготовка, ОФП».**

**Знания о ВФСК «ГТО».** История возникновения и развития ВФСК «ГТО». Возрождение ВФСК «ГТО». Ступени и нормы ГТО

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:* бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

*Упражнения для развития выносливости:* бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), *Упражнения для развития силы:* сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 – 3 кг.

*Упражнения для развития координационных способностей:* метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 -8 м, стрельба из пневматической винтовки.

*Упражнения для развития гибкости:* наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

*Соревнования:* выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО», стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

### **3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В таблице представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации)

- 1-Гражданское воспитание
- 2- Патриотическое воспитание
- 3- Духовно-нравственное воспитание
- 4- Эстетическое воспитание
- 5-Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
- 6- Ценности научного познания
- 7- Экологическое воспитание
- 8- Трудовое воспитания

**Календарно-тематическое планирование  
5 класс**

№ п/п	Тема	Дата проведения		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		план	факт		
1	ТБ на занятиях л/а. Бег на отрезках 30 м, 60м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.			Повторять ранее изученные правила ТБ. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.	1,6, 7
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.				2,6
3	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.				2,6
4	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Прыжок в длину с места. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.				2,6
5	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. История олимпийских игр.				2,6
6	Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория (понятия физических качеств).				2,6
7	Ускорения. ОРУ и СПУ Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости				2,6
8	Стартовый контроль.				6



			индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО	
9	Силовая подготовка в тренажерном зале для развития силы мышц туловища. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б/б мячом. Развитие быстроты.		Выполнять разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивать свою силу по приведенным показателям.	1,6
10	Бег в равномерном темпе от 8-10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 метров.		Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений	6
11	Упражнения на развитие силы. Многоскоки. Кросс гандикапом. Упражнения на гибкость. Кроссовая подготовка.		Применять разученные упражнения для развития силы, выносливости.	6
12	Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведением мяча. Прыжки и бег с изменением направления. Развитие быстроты. Теория.		Применять разученные упражнения для развития координации	6
13	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м.		Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе. Ступени современного ГТО. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности	2,6
14	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		Рассматривать и уточнять образцы техники прыжковых упражнений	6
15	Подъем туловища за 30 секунд, 1 минуту. Прыжки на скакалке до 3 минут.		Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	6
16	Требования техники		Соблюдать правила ТБ,	2, 6, 7,8

	безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.		поведения и организовать безопасность места проведения занятия. Наблюдать и анализировать образец учителя, определять основные фазы действия и их технические сложности, делать выводы	
17	Бег в равномерном темпе от 6 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		Применять разученные упражнения для развития выносливости и гибкости	6
18	Бег в равномерном темпе 7-12 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.		Применять разученные упражнения для развития быстроты и координации	6
19	Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.		Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила безопасности.	6
20	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы.			6
21	Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Техника кувырка вперед и назад. «Мост» из положения лежа. Современное олимпийское движение.			6
22	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; Эстафеты с акробатическими элементами.			6
23	Лазание по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.		Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	6
24	Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Техника кувырка вперед и назад. «Мост» из положения стоя без помощи. Упражнения в равновесии.		Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	6

25	Переворот вправо (влево) «колесо». Кувырок вперед с поворотом на 180. Равновесие. Стойка на руках помощью.				6
26	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь. Игровые эстафеты.				2,6
27	Лазание по канату в три присема. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.				2,6
28	Лазание по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.				2,6
29	Переворот вправо (влево) «колесо». Кувырок вперед с поворотом на 360. Равновесие. Стойка на руках с опорой о стену.				2,6
30	Комбинация по элементам. Развитие физического качества гибкость. Теория (олимпийские чемпионы Краснодарского края).			Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений, упражнений на перекладине, соблюдая правила безопасности. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	2,6
31	Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведением мяча. Прыжки и бег с изменением направления. Развитие быстроты.				2,6
32	Эстафетный бег 4x20м- на результат. Поднимание туловища. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног.				6
33	Лазание по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.			Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений, упражнений на перекладине, соблюдая правила безопасности. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Использовать гимнастические и	6
34	Комбинация из разученных элементов по акробатике. Теория.				6

				акробатические упражнения для развития координационных способностей	
35	Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень.			Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений .Составлять самостоятельно индивидуальные комплексы физкультурминуток.	6
36	Метание баскетбольного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.				2,6
37	Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки, мяча, правила игры)				2,6
38	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом). Развитие ф и з и чес ко го качества ловкость. Теория (физическая культура, физическое воспитание).			Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать технику безопасности.	2,6
39	Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка. Развитие физического качества ловкость.				2,6
40	Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок) Теория (урок, методы, формы)				2,6
41	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции и осанки и телосложения. Возрождение ВФСК «ГТО». Промежуточный контроль.			Уметь подбирать и составлять комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения. Устанавливать «ранги отставания» в результатах тестирования.	2,6,7,8
42	Развитие силовых способностей: комплекс			Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью	6

	силовых упражнений: подтягивание-30 сек, прыжки с колена со сменой ног - 30 сек, отжимание – 30 сек, пресс -30 сек- на результат.		специальных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила безопасности. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений	
43	Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества - быстрота.		Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, соблюдать правила безопасности.	2,6
44	Бег в равномерном темпе от 6 до 10 минут. Эстафеты с элементами волейбола.		Рассматривать и уточнять образцы техники беговых упражнений.	2,6
45	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Прыжковая подготовка. Теория (размер площадки, мяча, правила соревнований)		Овладевать основными приемами игры в волейбол, описывать технику изучаемых игровых приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий, соблюдать технику безопасности.	2,6
46	Подача мяча по зонам. Силовая подготовка. Упражнения на растяжку.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий, соблюдать технику безопасности.	2, 6
47	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты с элементами футбола.		Владеть первичными навыками оказания первой помощи во время занятий. Развивать координационные и скоростные способности.	2,6,7
48	Ведение мяча внутренней и внешней стороной. Обводка фишек. Удары по воротам. Теория(правила соревнований)		Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	2, 6
49	Комбинация по футболу (обводка фишек, удар по воротам) Развитие быстроты, координации, ловкости. Силовая подготовка.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	2, 6

			техники игровых приемов и действий, соблюдать технику безопасности	
50	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе.		Соблюдать правила ТБ, поведения и организовать безопасность места проведения занятия. Наблюдать и анализировать образец учителя, определять основные фазы действия и их технические сложности, делать выводы	2,6,7,8
51	Упражнения на развитие выносливости. Прыжки со скакалкой различными способами. Игра в мини-баскетбол.		Развивать выносливость и скоростно - силовые способности.	2,6
52	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий. Передвижения в висе и упоре на руках.		Использовать данные упражнения для развития силы и координации. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	6
53	Упражнения с набивными мячами: броски и ловля в парах; на месте и в движении. Подъём ног из виса - на результат. Игра по выбору.			6
54	Упражнения с набивными мячами: броски и ловля в парах; на месте и в движении (1 кг). Подъём переворотом - на результат. Игра в волейбол по упрощенным правилам..		Разучивать технику бега по фазам движения и в полной координации. Определять отличительные признаки. Развивать скоростно - силовые и координационные качества.	6
55	Ступени В ФСК «ГТО». Упражнения для развития выносливости. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия		Раскрывать развитие комплекса ГТО. Знать виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования	2,6,7,8
56	Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Фи ниширование. Развитие физического качества -		Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устранять характерные	2,6

	быстрота.			ошибки в процессе освоения.	
57	Скоростная выносливость. Пробегание отрезков 5x60м, 3x100м. Многое коки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества быстрота.			Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. При менять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,	2,6
58	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.			выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.	2,6
59	Упражнения для мышц брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин.			Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание	2,6
60	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Прыжковая подготовка. Теория (размер площадки, мяча, правила соревнований)			демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий	2,6
61	Лазание по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.			Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений.	6
62	Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Эстафета с преодолением препятствий.			Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений.	6
63	Упражнения на гибкость и растяжение на г/стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания.			Разучивать упражнения, комбинации, анализировать их выполнение, определять технические трудности.	6
64	Работа с тренажерами на силовую выносливость. Упражнения на растяжку.				6
65	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 2 км.				6
66	Прыжки на скакалке до 3 минут.			Разучивать технику бега по фазам и в полной координации. Определять технические сложности.	6
67	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая			Описывать технику передачи эстафетной палочки во время	6

	тренировка. Перетягивание каната		бега по дистанции, сравнивать с техникой скоростного бега, выделять отличительные признаки.	
68	Итоговый контроль.		Демонстрировать прирост показателей нормативных требований комплекса ГТО.	2,6

### Список литературы и средств обучения

#### Учебно - методическое обеспечение курса

##### Основная литература:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5-9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2021.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2019.
3. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2018.
- 5.«Готовимся к выполнению нормативов ГТО». 1-11 классы. Учебно-методическое пособие. Автор Г.И. Погодаев. М.; Дрофа , 2016г.

##### Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. - М.: Просвещение, 2019.
2. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д: Феникс, 2011. — 280, [1] с.: ил. — (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб.пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа, [www.uchmag. Ru](http://www.uchmag.Ru)
6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка, [http:// www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)



## Информационное обеспечение курса

### Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы, <http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm>
2. Спорт в школе и здоровье детей - разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок», <http://festival.1september.ru>
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа, [www.uchmag.ru](http://www.uchmag.ru)
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка, <http://www.infosport.ru/press>

### Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей, <http://www.trainer.hl.ru>
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: <http://it-n.ru/cjmmunities.aspx>.
3. Сайт Мера Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.
4. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 от 30.08.2021 года  
Заседания  
методического объединения  
учителей физической культуры  
руководитель МО Бакулина А.С.



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
Еремкина А.С.



Государственное бюджетное профессиональное образование учреждение  
Краснодарского края «Пашковский сельскохозяйственный колледж»  
г.Краснодар, ул.им.Евдокии Бершанской, 220, 350910,  
тел./факс 8(861)237-43-08, e-mail: krasnodar-psk-priem@yandex.ru

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу внеурочной деятельности для обучающихся 5 классов «ОФП»  
учителя физической культуры МБОУ СОШ№7 имени Евдокии Давыдовны  
Бершанской г.Краснодара  
Дьяченко Натальи Ивановны

Программа внеурочной деятельности «ОФП» учителя физической культуры МБОУ СОШ№7 имени Евдокии Давыдовны Бершанской Дьяченко Натальи Ивановны предназначена для детей 10-11 лет, рассчитана на 1 год обучения, имеет физкультурно-оздоровительную и физкультурно-спортивную направленность.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Общая продолжительность обучения составляет 68 учебных часа практических и теоретических занятий.

Целью программы является совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки; содействие гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическим упражнениям;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника.

Программа разработана с учетом обеспечения интеграции различных видов деятельности. Пути реализации программы четко описаны и доступны в применении. Программа состоит из: планируемых результатов, содержания программы, тематического планирования.

Программа внеурочной деятельности «ОФП» ориентирована на активное приобщение детей к спорту и носит оздоровительный характер.

Программа может быть успешно реализована в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования города.

Рецензент  
Преподаватель физической культуры  
(Высшая квалификационная категория)  
ГБПОУ Краснодарского края  
Пашковский сельскохозяйственный колледж  
Дата 19.04.2023 № 170



М.В.Кулакова



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ»

# ГРАМОТА

## НАГРАЖДАЕТСЯ

**Школьный спортивный клуб  
«Олимп»**

МАОУ СОШ № 7,  
муниципальное образование г. Краснодар

**за 1 место**

в открытом заочном краевом смотре-конкурсе  
на лучшую постановку физкультурной работы и развитие  
массового спорта среди школьных спортивных клубов  
в 2021/2022 учебном году, номинация № 3

Руководитель ШСК: Дьяченко Наталья Ивановна

И.о. руководителя  
ГКУ КК «ЦРФКССО»



Дубинин А.С.

2022 г.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

КРАСНОДАРСКАЯ КРАЕВАЯ ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФСОЮЗА РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

# ГРАМОТА

**НАГРАЖДАЕТСЯ**

**ДЬЯЧЕНКО НАТАЛЬЯ**

муниципальное образование город Краснодар

**за I место**

**В ТУРИСТСКОМ СЛЁТЕ ПЕДАГОГОВ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

вид программы: СКАЛОЛАЗАНИЕ

возрастная группа: Ж 35

*Председатель Краснодарской краевой  
территориальной организации Профсоюза  
работников народного образования и науки РФ*



*С.Н. Даниленко*

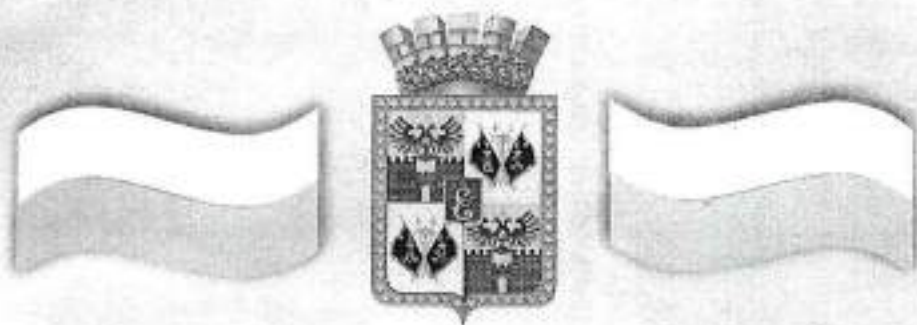
*Директор государственного бюджетного  
учреждения «Центр туризма и экскурсий»  
Краснодарского края*



*К.С. Меркусов*

Апшеронский район, х. Гуамы, 15-17.06.2019 г.

Департамент образования администрации  
муниципального образования город Краснодар



*Почетная Грамота*  
награждается

*Дыченко Наталье Ивановна*

**участник команды**

*Краснодарского округа*

**за I место**

**в городском туристском слёте педагогов  
муниципального образования город Краснодар**

Директор департамента



А.С.Некрасов

Приказ от 16.04.2019 № 569  
г. Краснодар



# Грамота

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Дьяченко Наталья Ивановна*

Представитель команды

МБОУ ООШ №7

за III место

по **спортивному туризму** среди  
**5-6 классов** в муниципальном этапе  
XII Всекубанской спартакиады среди учащихся  
общеобразовательных организаций г. Краснодара  
«Спортивные надежды Кубани»

Главный судья

В.Э.Шолухов

2019 год

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УДОСТОВЕРЕНИЕ № 991532130

Рыланко

Наталья

Ивановна

НАГРАЖДЕН(А)  
ЗОЛОТЫМ ЗНАКОМ ОТЛИЧИЯ  
ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)  
VII СТУПЕНИ



Приказ от 1 июля 2024 г. № 22145



В.В. Матвеев

2 июля 2024 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования» Краснодарского края  
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201003626

Регистрационный номер № 15440/21

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что  
Дьяченко Наталья Ивановна

с 19 ноября 2021 (начало, кал. сетью) 04 декабря 2021 г.

приняла(а) повышение квалификации в  
ГБОУ ИРО Краснодарского края  
«Инновационные подходы преподавания учебного  
предмета «Физическая культура» с учетом требований  
ФГОС ООБ и СОО»

в объеме 108 часов

За время обучения сдад(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Государственная политика в области образования	8 часов	Зачтено
Психолого-педагогические условия реализации ФГОС ООБ и СОО	20 часов	Зачтено
Формирование профессиональных компетенций педагогических работников в условиях ФГОС	8 часов	Зачтено
Комплексный подход к организации уроков физической культуры	24 часа	Зачтено
Эффекты инновационных технологий на уроках физической культуры	24 часа	Зачтено
Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности в школе	24 часа	Зачтено

ИРО ИРО Краснодарского края

ИРО ИРО Краснодарского края

ИРО ИРО Краснодарского края

ИРО ИРО Краснодарского края



ИРО ИРО Краснодарского края

ИРО ИРО Краснодарского края

ИРО ИРО Краснодарского края

ИРО ИРО Краснодарского края

ИРО ИРО Краснодарского края

ИРО ИРО Краснодарского края

ИРО ИРО Краснодарского края

ИРО ИРО Краснодарского края



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования» Краснодарского края  
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

## УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201004956

Регистрационный номер № 17036/21

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Дьяченко Наталья Ивановна**

(Фамилия, имя, отчество)

с « 6 » декабря 2021 г. по « 9 » декабря 2021 г.

прошел(а) повышение квалификации в

**ГБОУ ИРО Краснодарского края**

(наименование образовательного учреждения)

по теме: **"Практические аспекты преподавания курса "Шахматы"**

(наименование предмета, курса, дисциплины, модуля, программы)

в объеме **24 часа**

(количество часов)

За время обучения сдав(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Муретинско-рыжова база обучения детей курсу "Шахматы"	8 часов	Зачтено
Организационно-методические аспекты обучения детей игре в шахматы	8 часов	Зачтено
Периодические промежуточные результаты обучающихся на основе курса "Шахматы"	8 часов	Зачтено

Прислать удостоверение в (на)

Специальный адресат

Исполнитель работы за курсом

(подпись, фамилия)



Ректор

Т.А. Гайдук

Секретарь

Е.Н. Черник

Город ..... Краснодар.

Дата выдачи ..... 9 декабря 2021 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования

«Институт развития образования» Краснодарского края  
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

**УДОСТОВЕРЕНИЕ  
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ**

231500003708

18706

Регистрационный номер №

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что  
**Дьяченко Наталья Ивановна**

с « 01 июля 2022 г. по « 07 июля 2022 г.

прошла(а) повышение квалификации в

**ГБОУ ИРО Краснодарского края**

«Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в

работе учителя»

36 часов

(Семьдесят шесть часов)

в объеме:

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам  
программы:

Наименование	Объем	Оценка
Первоначальное и методические обеспечение внеурочной образовательной деятельности обучающихся ФГОС НОО, ФГОС ООО	13 часов	зачтено
Внеурочное образовательное мероприятие ФГОС НОО, ФГОС ООО в предметном обучении	23 часа	зачтено

Принес(а) справку в (на)

организацию (предприятие)

Исговая работа на тему:



Ректор

М.П.

Т.А. Гайдук

Секретарь Л.Л. Вадбольская

Город Краснодар

Дата выдачи 07 июля 2022 г.

Департамент образования администрации  
муниципального образования город Краснодар



*Почетная Грамота*  
награждается

**Дьяченко**  
**Наталья Ивановна**

*учитель физической культуры муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения муниципального образования  
город Краснодар основной общеобразовательной школы № 7  
имени Евдокии Давыдовны Бершанской*

*за личный вклад и творческий подход к организации  
и проведению летней оздоровительной кампании 2019*

Директор департамента



А.С.Некрасов

Приказ от 11 октября 2019 № 1859  
г.Краснодар



АДМИНИСТРАЦИЯ  
Карасунского внутригородского округа города Краснодара

# ГРАМОТА

*награждается*

**ДЬЯЧЕНКО**  
**Наталья Ивановна**  
учитель физической культуры  
МБОУ ООШ № 7

*За развитие спортивно – массовой  
работы в трудовых коллективах  
Карасунского внутригородского округа  
города Краснодара*

*Глава администрации  
Карасунского внутригородского  
округа города Краснодара*



*Н.А.Хронов*

*Краснодар  
2021*

Департамент образования администрации  
муниципального образования город Краснодар



*Почетная Грамота*  
награждается

**Дьяченко**  
**Наталья Ивановна**

*учитель истории и обществознания МБОУ ООШ № 7*

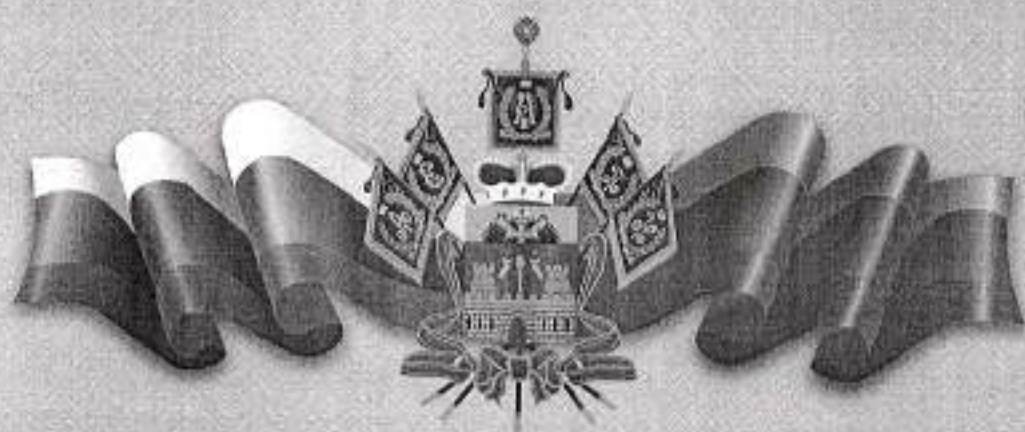
*за добросовестный труд, профессиональное  
мастерство, значительный вклад в развитие системы  
образования города Краснодара и в связи  
с празднованием Дня учителя*

*Директор департамента*



*А.С.Некрасов*

*Приказ от 23 сентября 2021 № 1580  
г.Краснодар*



# БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края

*поощряет*

**Дьяченко**

**Наталью Ивановну,**

учителя физической культуры муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения муниципального образования город  
Краснодар средней общеобразовательной школы № 7 имени Евдокии  
Давыдовны Бершанской,

за высокое профессиональное мастерство,  
значительный вклад в развитие образования  
и в связи с Днем учителя

Министр

Е.В. Воробьева



Приказ от 15 сентября 2022 года № 2173  
г. Краснодар