

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №17»

Программа рассмотрена на
заседании методического
объединения
Протокол № 1 от 30.08.21

Программа принята
педагогическим советом МБОУ
«Школа №17»
Протокол №1 от 31 августа 2021

Утверждаю:
Директор МБОУ «Школа №17»
_____ М.В. Пермяков
Приказ № 85 от 31.08.2021

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«ОФП»
для 6 классов
(направление спортивно-оздоровительное)

Разработчик программы:
С.О. Иванов,
учитель физической культуры

Результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности 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;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- 5) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 6) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 7) смысловое чтение;
- 8) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 9) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 10) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее икт – компетенции);
- 11) развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курса внеурочной деятельности

Форма организации внеурочной деятельности: секция.

Виды деятельности: беседа, тренировки, игра, соревнования, состязания, турниры.

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема занятия	
1	Техника безопасности. Высокий старт до 10-15 метров.	
2	Бег с ускорением 30-40 метров. встречная эстафета.	
3	Высокий старт 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.	
4	Бег на результат 60 метров. развитие скоростных качеств.	
5	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	
6	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.	
7	Развитие скоростно-силовых качеств. прыжковые упражнения.	Специальные
8	Многоскоки. Упражнения со скакалкой. упражнения.	Специальные беговые
9	челночный бег с набивными мячами. прыжок в длину с места.	
10	Челночный бег с кубиками, с набивными мячами. Упражнения со Скакалкой.	
11	Развитие силовых качеств. Техника жима руками. гантелями.	Упражнения с
12	Техника безопасности в тренажерном зале. качеств.	Совершенствование силовых
13	Работа в тренажерном зале. туловища. Наклоны.	Техника подъёма

14	Упражнения с отягощением. Упражнения со скакалкой. Эстафеты.
15	Круговая тренировка 7-8 станций.
16	Ору. Челночный бег. Круговая тренировка 7-8 станций.
17	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.
18	Общие развивающие упражнения. Работа в тренажерном зале.
19	Упражнения на развитие гибкости. Шейный и поясничный отдел Позвоночника.
20	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.
22	Упражнения на равновесие с использованием малого Гимнастического бревна.
23	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса Снизу.
24	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.
25	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.
26	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.
27	Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут.
28	Ору. Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег 7 – 8 минут.
29	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.
30	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.
31	Ору. Бег с преодолением горизонтальных препятствий
32	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.
33	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег.
34	Кросс 1000 метров
35	Бег с преодолением вертикальных препятствий.
	Итого: 35 часов

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема занятия
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.
2	Терминология, снаряды и их устройство. Личная гигиена
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
6	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.
9	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
11	Режим дня. Культурно массовая работа.
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты

13	Контрольные упражнения.
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
18	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.
23	Режим дня. Открытый урок.
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.
26	Упражнения на развитие выносливости. игровые эстафеты
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.
28	Личная гигиена. Открытый урок.
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
31	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
32	Упражнения на развитие силы. игровые эстафеты.
33	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
34	Контрольные упражнения.
35	Открытый урок.
	Итого: 35 часов

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема занятий
1	общая и специальная физическая подготовка
2	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.
3	Техника выполнения акробатических упражнений
4	Техника выполнения акробатических упражнений
5	Акробатика. Выполнение комбинации по элементам.
6	Выполнение комбинации в целом. Акробатика.
7	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.
8	Техника выполнения штрафного броска.
9	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок
10	Выполнение комбинации по баскетболу.
11	Спортивные игры (волейбол). выполнения подачи мяча.
	Основы техники

12	Подача мяча по зонам.
13	Спортивные игры (футбол)
14	Выполнение комбинации по футболу.
15	Техника спринтерского бега.
16	Техника спринтерского бега.
17	Контрольные тесты и испытания
18	Контрольные нормативы
19	Кроссовая подготовка
20	Силовая подготовка
21	Спортивные игры (футбол)
22	Общая и специальная физическая подготовка
23	Контрольные испытания
24	Упражнения со скакалкой.
25	Гимнастическая полоса препятствий.
26	Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна.
27	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.
28	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.
29	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.
30	Подтягивание на перекладине.
31	Беговые упражнения.
32	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
33	Беговые упражнения.
34	Кроссовая подготовка.
35	Контрольные тесты и испытания
	Итого: 35 часов