

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» (общая физическая подготовка) для 6 классов**

Программа рассчитана на реализацию в течение 1 года в количестве 34 часа (1 час в неделю).

### **Программа курса внеурочной деятельности «ОФП» (общая физическая подготовка) для учащихся 6 классов**

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Формы занятий:** в форме учебно-тренировочных занятий

### Тематическое планирование по внеурочной деятельности

№	Название раздела программы	Количество часов	Практическая часть	Содержательные единицы программы	Планируемые результаты
1	Лёгкая атлетика	3		<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте ( на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.</p>	<p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</li> <li>- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;</li> <li>- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> </ul> <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</li> </ul>

2	Подвижные игры, веселые старты	17		<p><i>На материале гимнастики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	<p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</li> <li>- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования</li> </ul>
---	--------------------------------	----	--	---	--

					<p>техники безопасности к местам проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> </ul> <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</li> </ul>
3	Спортивные игры	8	<p><i>Баскетбол:</i> стойки, перемещения, остановки, ведение мяча, передачи.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.</p>	<p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;</li> </ul>	

					<ul style="list-style-type: none"><li>- умение оказывать помощь занимающимся при освоение новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения</li><li>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</li><li>- самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;</li><li>- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;</li><li>- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</li></ul> <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</li><li>- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li><li>- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха</li></ul> <p>хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой</p>
--	--	--	--	--	---

4	Гимнастика	6		<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</li> </ul> <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> </ul>
---	------------	---	--	--	--

					<ul style="list-style-type: none"><li>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li><li>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li></ul>
	Итого	34			



## Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности,

### 6 класс

№	Тема урока	Контроль	Дата проведения (план)	Дата проведения (по факту)
1.	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики. «К своим флажкам»	Текущий		
2.	Разновидности прыжков. Эстафеты.	Текущий		
3.	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча. «Точный расчет».	Текущий		
4.	Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости. «Лисы и куры».	Текущий		
5.	Упражнения с предметами на развитие координации движений. «Метко в цель», «Слушай сигнал».	Текущий		
6.	Лазанья и перелазанья. «По местам».	Текущий		
7.	Упражнения с набивными мячами. «День и ночь»	Текущий		
8.	Упражнения со скакалкой. «Салки в приседе».	Текущий		
9.	Игры на развитие быстроты реакции. «Делай как я», «Повтори за мной».	Текущий		
10.	Упражнения со скакалкой. «Слушай сигнал».	Текущий		
11.	Упражнения на развитие гибкости. «Делай как я».	Текущий		
12.	Упражнения с волейбольными мячами. «Салки».	Текущий		
13.	Эстафеты с мячом. «Попади в обруч».	Текущий		
14.	Техника безопасности при игре с мячом. «Играй мяч не теряй».	Текущий		
15.	Силовые упражнения. Упражнения с партнером. «Смена мест»	Текущий		
16.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. «Мяч водящему».	Текущий		
17.	Передача мяча одной рукой от плеча. «У кого меньше мячей».	Текущий		
18.	Передача мяча двумя руками из-за головы, с отскоком от пола. «Продолжи счет».	Текущий		
19.	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики. «К своим	Текущий		

	флажкам»			
20.	Разновидности прыжков. Эстафеты.	Текущий		
21.	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча. «Точный расчет».	Текущий		
22.	Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости. «Лисы и куры».	Текущий		
23.	Упражнения с предметами на развитие координации движений. «Метко в цель», «Слушай сигнал».	Текущий		
24.	Лазанья и перелазанья. «По местам».	Текущий		
25.	Упражнения с набивными мячами. «День и ночь»	Текущий		
26.	Упражнения со скакалкой. «Салки в приседе».	Текущий		
27.	Игры на развитие быстроты реакции. «Делай как я», «Повтори за мной».			
28.	Упражнения со скакалкой. «Слушай сигнал».	Текущий		
29.	Упражнения на развитие гибкости. «Делай как я».	Текущий		
30.	Упражнения с волейбольными мячами. «Салки».	Текущий		
31.	Эстафеты с мячом. «Попади в обруч».	Текущий		
32.	Техника безопасности при игре с мячом. «Играй мяч не теряй».	Текущий		
33.	Силовые упражнения. Упражнения с партнером. «Смена мест»	Текущий		
34.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. «Мяч водящему».	Текущий		

### Литература

1. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в школьном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2009», 2013.
3. Железняк Н.Ч. Физкультура для школьников: играем, тренируемся, развиваемся. ООО «ИД «Белый ветер», 2011.
4. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Воспитание в школе, 2013, №1