

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

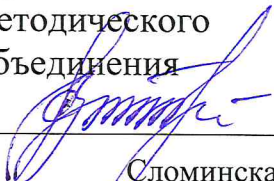
**Министерство образования Магаданской области**

**Департамент образования мэрии города Магадана**

**МАОУ "СОШ №18"**


**РАССМОТРЕНО**

Председатель  
методического  
объединения

  
Сломинская С.В.  
Протокол № 5  
от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по ВР

  
Захарченко И.А.  
от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

  
Приходько Е.В.  
Приказ № 318  
от «30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса внеурочной деятельности**

**по физической культуре «ОФП»**

**для обучающихся 6 – 7 классов**

**на 2023/2024 учебный год**

Майхиев Амаду Геннадьевич

(Ф.И.О. учителя – составителя программы)

**Магадан 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «ОФП» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и ФОП ООО.

**Цель программы:** сформировать у школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством развитие физических качеств и обучению разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

### Задачи программы:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Расширение кругозора школьников.
- Развитие познавательного интереса к спортивным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности;
- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

### Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «ОФП»

#### Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- Регулятивные УУД:**
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
  - проговаривать последовательность действий во время занятия;
  - учиться работать по определенному алгоритму

#### Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя)

## Содержание программы

### **Физическая культура человека.**

Физическая культура и спорт. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

### **Легкая атлетика.**

Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты в цель на дальность. Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике.

### **Гимнастика.**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Контрольные испытания, соревнования по гимнастике.

### **Настольный теннис.**

Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры. Контрольные соревнования по настольному теннису.

### **Лыжи.**

Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов. Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Лыжная гонка 3 км.

### **Волейбол.**

Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Тактические действия в нападении. Контрольные игры. Судейская практика.

### **Футбол.**

Удары на точность, силу, дальность. Ведение мяча. Финты. Тактика игры в нападении. Судейская практика. Групповые и командные действия. Соревнования по футболу.

### **Баскетбол.**

Правила игры. Остановка шагом и прыжком. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Перехват, вырывание, забивание мяча.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Физическая культура и спорт	1		
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1		
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1		
<b>Лёгкая атлетика – 4 ч</b>				
4	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1		
5	Прыжки в длину с разбега	1		
6	Метание гранаты в цель на дальность	1		
7	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике.	1		
<b>Гимнастика – 4 ч</b>				
8	Строевые упражнения.	1		
9	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1		
10	Акробатические упражнения	1		
11	Контрольные испытания, соревнования по гимнастике.	1		
<b>Настольный теннис – 4 ч</b>				
12	Чередование приёмов игры по заданным квадратам.	1		
13	Контрудары. Тактика парной игры.	1		
14	Варианты тактики парной игры.	1		
15	Контрольные соревнования по настольному теннису.	1		
<b>Лыжи – 4 ч</b>				
16	Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.	1		
17	Сочетание лыжных ходов.	1		
18	Основные элементы тактики лыжных гонок.	1		
19	Лыжная гонка 3 км.	1		
<b>Волейбол – 5 ч</b>				
20	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
21	Отбивание мяча в прыжке.	1		
22	Нижняя прямая подача.	1		
23	Тактические действия в нападении.	1		

24	Контрольные игры. Судейская практика.	1		
<b>Футбол – 5 ч</b>				
25	Удары на точность, силу, дальность.	1		
26	Ведение мяча. Финты.	1		
27	Тактика игры в нападении. Судейская практика.	1		
28	Групповые и командные действия.	1		
29	Соревнования по футболу.	1		
<b>Баскетбол – 5 ч</b>				
30	Правила игры.	1		
31	Остановка шагом и прыжком.	1		
32	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	1		
33	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
34	Перехват, вырывание, забивание мяча.	1		
Всего: 34				