

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		
Лёгкая атлетика – 4 ч				
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		
Гимнастика – 4 ч				
8	Строевые упражнения.	1		
9	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1		
10	Акробатические упражнения	1		
11	Контрольные испытания, соревнования по гимнастике.	1		
Настольный теннис – 4 ч				
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		
Лыжи – 4 ч				
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		
Волейбол – 5 ч				
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		
Футбол – 5 ч				
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		
Баскетбол – 5 ч				
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				