

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СШ № 52

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Марк Н.В.Маркова

протокол № 1 от «25»
августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

С.В.Смирнова Е.В.Смирнова

УТВЕРЖДЕНО

Директор

С.В.Сазоненко С.В.Сазоненко

приказ № 179 от «28» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Программа курса внеурочной деятельности
«ОФП»
(курсы внеурочной деятельности по предметам)**

для обучающихся 6 классов

г. Архангельск
2023-2024г.г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «ОФП» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования;

- Планируемых результатов основного общего образования;

- Календарного учебного графика.

Программа по курсу внеурочной деятельности включает пояснительную записку, планируемые результаты освоения программы курса, содержание курса, тематическое планирование и формы организации занятий и учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

Пояснительная записка к рабочей программе отражает характеристику курса, общие цели и задачи изучения курса, а также место курса в структуре плана внеурочной деятельности.

Планируемые результаты курса включают личностные, метапредметные и предметные результаты за период обучения.

В содержании курса представлены дидактические единицы, распределённые по классам и разделам программы.

В тематическом планировании темы по всем разделам содержания.

Общая характеристика программы курса

Занятия физической культурой проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения подвижными играми, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься подвижными играми; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Программа является ступенью к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья.

Цель изучения курса:

- способствовать развитию физических навыков у обучающихся через направления общей физической подготовки.

Задачи секции:

- формировать умение самостоятельно выбирать физические упражнения/игры для сохранения здоровья;

- развивать: сообразительность, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции;

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к физической культуре, как к проявлению здорового образа жизни.

- снижать негативные последствия учебной нагрузки.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «ОФП» позволяет реализовать межпредметные связи с учебным предметом «Физическая культура», «ОБЖ».

Программа курса предназначена для организации внеурочной деятельности, направленной на реализацию физических и социокультурных потребностей обучающихся.

Программа курса составлена из расчёта 33 учебных часа — 1 час в неделю.

Срок реализации программы — 1 год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Гражданско-патриотического воспитания:

- формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российского народа;

Духовно-нравственного воспитания:

- формирование уважительного отношения к спортивным достижениям других народов;

- развитие мотивов спортивной деятельности и личностный смысл, принятие и освоение социальной роли обучающего.

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из различных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Эстетического воспитания:

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Трудового воспитания:

- 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.

Экологического воспитания:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Ценности научного познания:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- объяснять значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического);
- объяснять позитивное влияние физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
- систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- использовать физическую культуру и здоровье как факторы успешной учёбы и социализации;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую помощь при легких травмах;
- обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Содержание курса внеурочной деятельности

Введение (2 часа)

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Гигиена. Предупреждение травм. Самоконтроль

Гигиенические требования во время и после занятий физическими упражнениями. Приемы страховки и само страховки при занятиях физическими упражнениями. Способы контроля и оценки физического состояния, развития и подготовленности.

Основы судейской терминологии (во время занятий различными спортивными играми)

Спортивно-игровая деятельность (24 часа)

Лёгкая атлетика

Эстафетный бег. Общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ), учить технику низкого старта с опорой на одну руку, специальные беговые и прыжковые упражнения, эстафеты 4*60 м, развитие скоростных качеств, развитие выносливости, футбол. «Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма». КУ – 30 м с высокого старта. Уметь: пробежать 30 м с макс. скоростью

Кроссовая подготовка. ОРУ, низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м – финиширование, повторить старты из различных положений, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие выносливости, футбол. «Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма». Уметь: пробежать 60 м с макс. скоростью

Прыжок в длину с разбега. ОРУ, обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега, метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 5-6 м, эстафеты 4*60 м (с передачей палочки), развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости футбол. Уметь: метать мяч в мишень и на дальность.

Метание малого мяча. ОРУ, развитие выносливости (бег в медленном темпе, следить за дыханием), совершенствование метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега, развитие координационных способностей, игра «Вышибало». Уметь: прыгать в длину, метать мяч.

Баскетбол. Правила ТБ при занятиях спортивными играми, ОРУ, обучение стойке баскетболиста, передвижение по площадке, держанию мяча, защитной стойке баскетболиста, ловле мяча двумя руками от груди на месте в парах, развитие координационных способностей, игра в мини-баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы. ОРУ, повторить передвижение по площадке (с мячом и без), изучивание остановки в два шага (с мячом и без), обучение остановке прыжком (с мячом и без), держанию мяча, защитной стойке баскетболиста, ловле мяча двумя руками от груди на месте в парах, развитие координационных способностей, игра в мини-баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы.

Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке, передача двумя руками сверху на месте, эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.

Мини-футбол. Матчи проходят на спортивной площадке, длина которой составляет от 15 до 42 м, а ширина – 15-20 м. Для международных игр площадка больше (ширина 18-25 м, длина 38-42 м). Длительность игры 2 тайма, каждый длится по 20 минут. мини-футбол Отскок мяча в мини-футболе меньше, чем в классическом футболе. В игре принимают участие 2 команды по 4 игрока и вратарь. Число замен игроков не ограничено, нет офсайдов. Также правила мини-футбола предполагают, что каждый игрок может как атаковать противника, так и работать в защите. Играть можно любой частью тела, при этом очень важно забивать голы в ворота противника. Размер ворот – 3 м на 2 м.

Гимнастика (6 часов)

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики (страховка, само страховка), повторить строевые упражнения: повороты на месте, перестроения в две шеренги и одну, ознакомление с техникой лазанья по канату в два приема из виса стоя, ознакомление с техникой выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись, развитие силы и силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в висе лежа) прыжки через скакалку, пресс. Уметь: выполнять строевые упражнения. Строевые упражнения. Акробатика. Лазание по канату

Тематическое планирование

№	Тема	Содержание	Основные виды деятельности
1.	Введение (2ч) Гигиена.	Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	Раскрывает знания о гигиене
2.	Предупреждение травм. Основы судейской терминологии	Гигиена. Предупреждение травм. Самоконтроль Гигиенические требования во время и после занятий физическими упражнениями. Приемы страховки и само страховки при занятиях физическими упражнениями. Способы контроля и оценки физического состояния, развития	Раскрывает приёмы страховки Анализирует опасные ситуации Понимает основы судейства

		и подготовленности. Основы судейской терминологии (во время занятий различными спортивными играми).	
3	Спортивно-игровая деятельность (24 ч) Лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	Лёгкая атлетика Эстафетный бег. Общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ), учить технику низкого старта с опорой на одну руку, специальные беговые и прыжковые упражнения, эстафеты 4*60 м, развитие скоростных качеств, развитие выносливости, футбол. «Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма». КУ – 30 м с высокого старта. Уметь: пробегать 30 м с мах. Скоростью.	Раскрывает приёмы страховки Обеспечивает технику бега Анализирует опасные ситуации
4	Эстафетный бег.	Эстафетный бег. Общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ), учить технику низкого старта с опорой на одну руку, специальные беговые и прыжковые упражнения, эстафеты 4*60 м, развитие скоростных качеств, развитие выносливости, футбол. «Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма». КУ – 30 м с высокого старта. Уметь: пробегать 30 м с мах. скоростью	Раскрывает приёмы страховки Обеспечивает технику бега Анализирует опасные ситуации
5, 6, 7	Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка. ОРУ, низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м – финиширование, повторить старты из различных положений, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие выносливости, футбол. «Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма». Уметь: пробегать 60 м с мах. Скоростью.	Раскрывает приёмы кроссовой подготовки Обеспечивает технику бега Анализирует травмоопасные ситуации
8	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега. ОРУ, обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9	Раскрывает приёмы кроссовой подготовки Обеспечивает технику прыжков

		шагов разбега, метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 5-6 м, эстафеты 4*60 м (с передачей палочки), развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости футбол. Уметь: метать мяч в мишень и на дальность.	Анализирует травмоопасные ситуации
9	Метание малого мяча	Метание малого мяча. ОРУ, развитие выносливости (бег в медленном темпе, следить за дыханием), совершенствование метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега, развитие координационных способностей, п/игра «Вышибало». Уметь: прыгать в длину, метать мяч.	Раскрывает приёмы метания Обеспечивает технику метания мяча Анализирует травмоопасные ситуации
10, 11, 12, 13, 14,15	Баскетбол	Правила ТБ при занятиях спортивными играми, ОРУ, обучение стойке баскетболиста, передвижение по площадке, держанию мяча, защитной стойке баскетболиста, ловле мяча двумя руками от груди на месте в парах, развитие координационных способностей, игра в мини-баскетбол. высоту через Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы. ОРУ, повторить передвижение по площадке (с мячом и без), разучивание остановки в два шага (с мячом и без), обучение остановке прыжком (с мячом и без), держанию мяча, защитной стойке баскетболиста, ловле мяча двумя руками от груди на месте в парах, развитие координационных способностей, игра в мини-баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы.	Раскрывает приёмы игры в баскетбол Обеспечивает технику ведения мяча Анализирует ошибки в игре

16,17, 18,19, 20,21.	Волейбол	Стойка игрока, перемещение в стойке, передача двумя руками сверху на месте, эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Раскрывает приёмы игры в волейбол Обеспечивает технику ведения мяча Анализирует ошибки в игре
22,23, 24,25, 26	Мини-футбол	Матчи проходят на спортивной площадке, длина которой составляет от 15 до 42 м, а ширина – 15-20 м. Для международных игр площадка больше (ширина 18-25 м, длина 38-42 м). Длительность игры 2 тайма, каждый длится по 20 минут. мини-футбол Отскок мяча в мини-футболе меньше, чем в классическом футболе. В игре принимают участие 2 команды по 4 игрока и вратарь. Число замен игроков не ограничено, нет офсайдов.	Раскрывает приёмы игры в мини-футбол Обеспечивает технику ведения мяча Анализирует ошибки в игре
27.	Гимнастика (8 ч) Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики (страховка, само страховка), повторить строевые упражнения: повороты на месте, перестроения в две шеренги и одну, ознакомление с техникой лазанья по канату в два приема из виса стоя, ознакомление с техникой выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись, развитие силы и силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в висе лежа) прыжки через скакалку, пресс. Уметь: выполнять строевые упражнения. Строевые упражнения. Акробатика. Лазание по канату	Раскрывает приёмы физического развития Обеспечивает технику выполнения упражнений Анализирует ошибки в выполнении акробатики
28.	Строевые упражнения.		
29.	Акробатика		
30.	Акробатика		
31.	Лазание по канату		
32.	Эстафета		
33.	Лазание по канату		
34	Обобщение		

Форма организации – секция.

Вид деятельности – спортивно-оздоровительная деятельность.

Виды деятельности на занятиях - рассказ, беседа, игра, эстафета, выполнение практических заданий.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Электронные ресурсы: Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f412cec>

Каталог образовательных ресурсов-интернет:

Федеральные образовательные ресурсы;

- Региональные образовательные ресурсы;
- Образовательная пресса;
- Конференции, выставки, конкурсы, олимпиады;
- Инструментальные программные средства;
- Энциклопедии, словари, справочники, каталоги;
- Ресурсы для дистанционных форм обучения;
- Ресурсы по предметам образовательной программы.