

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Палецкая средняя общеобразовательная школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ОФП»

для основного общего

образования

срок освоения 1 год

Составитель:
Сергей Михайлович Покотыло,
учитель физической культуры,
1 квалификационная категория

с. Палецкое

2023-2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-11х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Данная рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов (занятий) из расчета 2 ч в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год

Целью рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования).

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 курсу 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования; 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 приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу первого полугодия:

Будут знать

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и повседневной жизни;

Будут уметь:

- провести специальную разминку перед играми;
- овладеют основами техники и правилами игр;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движения, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий

2. Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретическ ие сведен.	Практичес кие занят.
1.	Общая и специальная физическая подготовка	2	1	1
2.	Гимнастика с элементами акробатики	10	1	9
3.	Спортивные игры: баскетбол	8	1	7
4.	Спортивные игры: волейбол	4	1	3
5.	Спортивные игры: футбол	4	1	3
6.	Лёгкая атлетика	6	1	5
7.	Контрольные упражнения и тесты и тесты	34	3	31
Итого:		68	9	59

3. Тематическое планирование

№ п/п	кол-во часов	Тема занятий
1	1-2	Общая и специальная физическая подготовка
2	3-4	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.
3	5-6	Техника выполнения акробатических упражнений.
4	7-8	Техника выполнения акробатических упражнений.
5	9-10	Акробатика. Выполнение комбинации по элементам.
6	11-12	Выполнение комбинации в целом. Акробатика.
7	13-14	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменениями направления. Броски в кольцо.
8	15-16	Техника выполнения штрафного броска.
9	17-18	Техника выполнения ведения мяча- два шага - бросок

10	19-20	Выполнение комбинации по баскетболу.
11	21-22	Спортивные игры (волейбол). Основы техники подачи мяча.
12	23-24	Подачи мяча по зонам.
13	25-26	Спортивные игры (футбол).
14	27-28	Выполнение комбинации по футболу.
15	29-30	Техника спринтерского бега.
16	31-32	Техника спринтерского бега.
17	33-34	Контрольные тесты и испытания.
18	35-36	Контрольные нормативы.
19	37-38	Кроссовая подготовка.
20	39-40	Силовая подготовка.
21	41-42	Спортивные игры (футбол).
22	43-44	Общая и специальная физическая подготовка.
23	45-46	Контрольные испытания.
24	47-48	Упражнения со скакалкой.
25	49-50	Гимнастическая полоса препятствий.
26	51-52	Упражнение на равновесие с использованием малого гимнастического бревна.
27	53-54	Упражнение на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.
28	55-56	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.
29	57-58	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.
30	59-60	Подтягивание на перекладине.
31	61-62	Беговые упражнения
32	63-64	Прыжки в высоту способом «перешагивания».
33	65-66	Беговые упражнения.
34	67-68	Контрольные тесты и испытания.