

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа с.Садовка Балтайского района Саратовской области

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 1

от 27.08.2020 года

Председатель педсовета



Ю.В. Чашкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ОФП» 6 класс

Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся 12-13 лет

Чихляевой Ольги Михайловны

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «**Основы физической подготовки**» для 5-6 классов составлена **на основе:**

программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012; примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ

и в соответствии:

с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897»

с приказом Министерства образования Российской Федерации № 1312 от 9 марта 2004 г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»,

с учебным планом МБОУ СОШ с.Садовка Балтайского района Саратовской области

Обоснование необходимости данного курса.

Направленность дополнительной и образовательной программы учебного курса «ОФП» (общефизической подготовки) - одно из важных средств - всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Урок общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с концепцией физического воспитания учебный курс «ОФП» призван решать следующие **задачи:**

- Закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- Содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
- Воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;
- Развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

Цель занятий ОФП:

удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;
увеличивать двигательный режим ребенка;
формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;
повышать положительное психолого-эмоциональное состояние ребенка;
развивать коммуникативные навыки;
сокращать адаптационный период пребывания в школе.

Задачи ОФП:

Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;

Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;

Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;

Воспитание нравственных и волевых качеств;

Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;

Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;

Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;

Развитие физических качеств и психических свойств личности.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

Актуальность, новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных и спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Место учебного курса «Физическая культура» в учебном плане.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на изучение предмета «ОФП» в 6 классе отводится 1 час в неделю (35 часов), в 6-м классе – 1 часа в неделю (35 часов). Итого, согласно учебному плану МБОУ СОШ с.Садовка 2020-2021 уч.г. на изучение предмета «ОФП» в 6 классе отводится 35 часов.

Материально-техническое обеспечение

Литература:

стандарт начального общего образования по физической культуре;

примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 5—7 классы»);

рабочие программы по физической культуре;

учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

методические издания по физической культуре для учителей.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

стенка гимнастическая;

бревно гимнастическое напольное;

скамейки гимнастические;

перекладина гимнастическая;

канат для лазанья;

комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

маты гимнастические;
мячи набивные (1 кг);
скакалки гимнастические;
мячи малые (резиновые, теннисные)
обручи гимнастические;
планка для прыжков в высоту;
стойки для прыжков в высоту;
щиты с баскетбольными кольцами;
большие мячи (резиновые, баскетбольные);
сетка волейбольная;
мячи средние резиновые;
аптечка медицинская.

Планируемые предметные результаты.

Личностные результаты:

положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

В области нравственной культуры:- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и

(отклоняющегося) поведения;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры: - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры: - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание учебного курса «ОФП»

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;

- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Легкая атлетика (10 часов)

Т.Б., гигиенические требования. Понятия: низкий старт. Медленный бег до 8 минут. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Бег на скорость 500 метров. Самоконтроль физических занятий. Бег 60 метров.

Спортивные игры: Баскетбол (9 часов)

Т/Б во время спортивных игр. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками. Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Различные остановки (прыжком, шагом) после ведения мяча. Бросок мяча с

места. Передача мяча в движении. Выполнение штрафного броска. Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением.

Лыжная подготовка (8 часов)

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Волейбол (8 часов)

Т.Б. на занятиях по волейболу. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Поддача мяча. Учебно- тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование мяча. Групповые тактические действия в нападении и защите

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема	Планируемые результаты	Кол-во часов
Легкая атлетика - 5 часов					
1			Т.Б., гигиенические требования. Понятия: низкий старт.	Выполнять утреннюю гимнастику. Выполнять комплексы разной направленности. низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением	1
2			Медленный бег до 8 минут. Разновидности ходьбы.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег в спокойном темпе.	1
3			Челночный бег. Бег на скорость 500 метров.	Челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов, контролировать и оценивать результат своей деятельности	1
4			Самоконтроль физических занятий. Бег 60 метров.	Бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе	1
5			Прыжок в высоту. Основная стойка баскетболиста.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста	1
Баскетбол- 9 часов					
6			Т/Б во время спортивных игр.	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1
7			Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением. Учебная игра	1

8			Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка,	1
9			Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	1
10			Различные остановки (прыжком, шагом) после ведения мяча.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка,	1
11			Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	Выполнять броски с разных точек. Передача мяча в движении.	1
12			Выполнение штрафного броска.	Выполнять броски с разных точек; Ведение мяча с заданием.	1
13			Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением.	Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов.	1
14			Дружеская встреча по баскетболу 5-6 класс. Различные остановки(прыжком, шагом)	Играть в баскетбол по утвержденным правилам; выполнять технические приемы Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники .	1
Лыжная подготовка – 8 часов					
15			Т.Б. на занятиях. Правила, уход за лыжами. Лыжные мази, дистанция 1 км.	Самоконтроль физических упражнений. Изучить историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных лыжников.	1
16			Оказание медицинской	Самоконтроль физических	1

			помощи при обморожении. Дистанция 1,5 км	нагрузок. Соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполнять контрольные упражнения.	
17			Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафета на лыжах по кругу.	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	1
18			Совершенствование одновременного бесшажного хода. Правила соревнований.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1
19			Спуск с гор в средней стойке, подъём <ёлочкой>.	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	1
20			Спуск с гор в средней стойке, подъём <ёлочкой>.	Подъём «ёлочкой». Торможение плугом и поворот упором. Прохождение дистанции 1,5-2км. Моделировать технику освоенных лыжных ходов,	1
21			Совершенствование спусков и подъёмов. Торможение <Плугом>.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение плугом и поворот упором. Прохождение дистанции 1,5-2км.	1
22			Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время.	Моделировать технику освоенных лыжных ходов,	1

Волейбол- 8 часов					
23			Т.Б. на занятиях по волейболу. Поддача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
24			Нападающий удар. Блокирование мяча.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
25			Поддача мяча. Учебно-тренировочная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку.	1
26			Нападающий удар. Блокирование мяча.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
27			Нападающий удар. Блокирование мяча.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
28			Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
29			Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
30			Групповые тактические действия в нападении и защите	Поддача мяча. Учебно-тренировочная игра по правилам.	1
Легкая атлетика – 5 часов					
31			Т.Б. на занятиях. Бег на короткие дистанции	Высокий старт (<i>15-30 м</i>). Финиширование. Бег (<i>3 x 50 м</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1

32			Бег на короткие дистанции.	Высокий Старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения.	1
33			Бег по пересеченной местности	Высокий старт .Стартовый разгон, бег на дистанции (500-1000м.). Специальные беговые упражнения.	1
34			Бег по пересеченной местности	Определение результатов в спринтерском беге, по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1
35			Бег по пересеченной местности	Высокий старт .Стартовый разгон, бег на дистанции (500-1000м.). Специальные беговые упражнения.	1

