

Согласовано:

Председатель МС:  Ю.В. Андреева
протокол № 95 от 30.08.2022г.

Утверждена приказом

директора МБОУ СОШ № 2



 Н.В.
Андрияновой
№ 69/1 от
31.08.2022г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Основы физической подготовки»
6 класс

Учитель физической культуры

Черкасова Евгения Владимировна

2022 – 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с основными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №2.

На изучение предмета отводится 1 час в неделю, итого 34 часа за учебный год.

Рабочая программа составлена на основе учебно – методического комплекса:

1. Баландин Г.А., Назарова Н.Н. Урок физкультуры в современной школе (методические рекомендации для учителей) - М.: Советский спорт
2. Бутин И.М. Лыжный спорт.- М.: Просвещение,
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.-М.: Владос
4. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 кл. – М.: Просвещение

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять показатели физического развития (рост, вес), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

Содержание учебного предмета.

№ п/п	Раздел	Содержание	Формы организации Виды деятельности	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	Основы умения бега на короткие и на длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание в цель и на дальность. Равномерный бег до 12 минут. Общеразвивающие упражнения. Специально	Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и	10

		беговые упражнения. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.	включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; эстафеты, домашние задания. Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса: Эффективность реализации программы: информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).	
2	Баскетбол	Стойки и передвижения; ведения мяча на месте, в движении, с изменением скорости; остановки прыжком; повороты; ловля и передача мяча в на месте, в движении; броски двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча, от головы; игра по упрощённым правилам. Терминология баскетбола, решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; эстафеты, домашние задания. Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса: Эффективность реализации программы: информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).	9

3	Волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке, передвижение. Прием и передача мяча. Подачи в волейболе. Комбинации из разученных элементов. Тактика игры. Овладение игрой. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей	Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; эстафеты, домашние задания. Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса: Эффективность реализации программы: информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).	10
4	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Опорные прыжки. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; эстафеты, домашние задания. Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса: Эффективность реализации программы:	5

			информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).	
			всего	34

Календарно-тематическое планирование 6 класс

3	Дата.	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов	Применение оборудования и инвентаря.
		Лёгкая атлетика	5	
1		Техника выполнения низкого старта	1	Секундомер. Эстафетные палочки.
2		Стартовый разгон и бег по дистанции	1	Секундомер. Эстафетные палочки.
3		Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	1	Мячи для метания
4		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	1	Теннисные мячи
5		Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1	Мячи волейбольные, футбольные
		Баскетбол	3	
6		Стойки баскетболиста	1	Мячи баскетбол
7		Перемещения баскетболиста	1	Мячи баскетбол
8		Остановка «прыжком»	1	Мячи баскетбол
		Баскетбол	2	
9		Остановка «В два шага»	1	Мячи баскетбол
10		Передачи мяча	1	Мячи баскетбол
		Гимнастика	5	
11		Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке	1	Гимнастические маты
12		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1	Гимнастические маты
13		Кувырки вперед и назад.	1	Гимнастические маты
14		Общеразвивающие упражнения в парах.	1	Гимнастический козёл

		Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).		
15		Строевые упражнения. Повороты на месте	1	
		Волейбол	10	
16		Перемещения	1	Мячи волейбол
17		Перемещения	1	Мячи волейбол
18		Передача	1	Мячи волейбол
19		Передача	1	Мячи волейбол
20		Передача	1	Мячи волейбол
21		Нижняя прямая подача с середины площадки	1	Мячи волейбол
22		Нижняя прямая подача с середины площадки	1	Мячи волейбол
23		Приём мяча	1	Мячи волейбол
24		Подвижные игры и эстафеты	1	Мячи волейбол
25		Подвижные игры и эстафеты	1	Мячи волейбол
		Баскетбол	4	
26		Ловля мяча	1	Мячи баскетбол
27		Ведение мяча	1	Мячи баскетбол
28		Броски в кольцо	1	Мячи баскетбол
29		Игры.	1	Мячи баскетбол
		Лёгкая атлетика	5	
30		Бег на короткие дистанции, низкий старт	1	Секундомер.
31		Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Секундомер.
32		Бег на средние дистанции	1	Секундомер.
33		Прыжок в длину с места, с разбега.	1	Рулетка
34		Прыжки со скакалкой, игры с мячом	1	Секундомер. скакалки мячи
Всего 34 часа				