

Комитет по образованию и молодежной политике
Администрации Павловского района Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Елунинская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО И ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
протокол № 3 от 29.08.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Елунинская ООШ»
/Т.Г. Реутова
приказ № 58 от 29.08.2022 г.

Рабочая программа курса внеурочной образовательной деятельности

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6, 7 КЛАСС

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

2022 -2023 учебный год

Составитель:
Бабкина А.А.,
учитель физической культуры
МБОУ «Елунинская ООШ»

Елунино
2022 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной образовательной деятельности «ОФП» для 6, 7 классов разработана в соответствии с ФГОС ООО (2010 г.) и авторской программой по физической культуре под редакцией В. И. Ляха «Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы». Москва: Просвещение, 2016 год.

Возрастная группа учащихся, на которых ориентирована программа: 12 – 14 лет.

Планируемые результаты освоения внеурочной образовательной деятельности

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- 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;
- 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;
- 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 двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса ОФП

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- Организация и проведение самостоятельных занятий.

Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпаузы (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

- Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

- Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

- Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

- Кроссовая подготовка.

Освоение техники кроссового бега.

Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий в кроссовом беге.

- Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия и приемы. Игра по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические действия и приемы. Игра по правилам.

Футбол. Техничко-тактические действия и приемы. Игра по правилам.

Форма представления результатов: соревнования

Нормативы 6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 60 м (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
Прыжки в длину с разбега (см)	350	330	300	310	290	270
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105	105	100	95
Метание малого мяча весом 150 г (м)	32	28	24	21	18	15
Бег на 1500 м (мин., сек.)	7.30	8.15	9.00	8.00	8.45	9.30
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	110	100	90	120	110	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (кол-во раз)	20	15	12	15	10	7
Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	8	6	4	6	5	3
Лазание по канату (м)	4,00	3,50	3,10	3,00	2,80	2,50
Ведение баскетбольного мяча 20 м (сек)	9,5	10,0	10,5	10,2	10,7	11,2
Бег на лыжах 2 км (мин., сек.)	12.30	13.00	14.00	13.30	14.00	15.00

Нормативы 7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 60 м (сек.)	9,2	9,7	10,20	9,8	10,3	10,8
Прыжки в длину с разбега (см)	375	350	330	325	315	300
Прыжки в высоту с разбега (см)	120	115	110	110	105	100
Метание малого мяча весом 150 г (м)	38	34	30	23	20	18
Бег на 1500 м (мин., сек.)	7.15	7.45	8.30	7.50	8.20	9.00
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	120	110	100	130	120	110
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (кол-во раз)	25	20	15	18	15	12
Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	-	-	-	9	7	5
Удержание угла в упоре на брусьях (сек.)	4,0	2,0	1,0	-	-	-
Лазание по канату (м)	-	-	-	3,50	3,00	2,80
Лазанье по канату без помощи ног (м)	2.50	2.30	2.00	-	-	-
Ведение баскетбольного мяча 20 м (сек)	9,1	9,6	10,0	9,8	10,3	10,8
Штрафные броски в кольцо (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 2 км (мин., сек.)	12.00	12.30	13.30	13.00	14.00	15.00
Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	16.00	17.00	17.40	20.00	21.00	22.00

Календарно-тематическое планирование внеурочной образовательной деятельности «ОФП» 6, 7 классе

Дата	Раздел № п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Виды деятельности обучающихся	Учебно-методическое обеспечение
	Раздел 1	Футбол	3		
	1.1	Правила техники безопасности. Основные приёмы игры в футбол.		Овладение основными приёмами игры в футбол, соблюдение правил, выполнение контрольных упражнений и тестов.	Инструкция, футбольный мяч
	1.2	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.			Футбольный мяч
	1.3	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.			Футбольный мяч
	Раздел 2	Легкая атлетика	4		
	2.4	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег.		Овладение техникой спринтерского бега, прыжка в длину, прыжка в высоту, метания малого мяча в цель и на дальность, знания о физической культуре, технике безопасности.	Инструкция
	2.5	Высокий старт. Бег 30 м; 50 м.			Секундомер
	2.6	Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе до 15 минут.			Секундомер
	2.7	Бег на 1200 м.			Секундомер
	Раздел 3	Баскетбол	5		
	3.8	Техника безопасности во время спортивных и подвижных игр. Стойка игрока.		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловля и передача мяча, бросков мяча, техники защиты, освоение тактики игры.	Инструкция, баскетбольные мячи
	3.9	Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.			Баскетбольные мячи
	3.10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.			Баскетбольные мячи
	3.11	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на			Баскетбольные мячи

		месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.			
	3.12	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Игра по упрощённым правилам.			Баскетбольные мячи
	Раздел 4	Гимнастика с основами акробатики	5		
	4.13	Техника безопасности. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		Освоение строевых упражнений, общеразвивающих упражнения без предметов на месте и в движении, упражнения с предметами, совершенствование висов и упоров, развитие гибкости.	Инструкция
	4.14	Висы и упоры.			Маты
	4.15	Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь.			Маты
	4.16	Лазание.			Маты
	4.17	Акробатические упражнения.			Маты
	Раздел 5	Волейбол	9		
	5.18	Правила техники безопасности. Стойки игрока.		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники приема и передач мяча, на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Инструкция, волейбольные мячи
	5.19	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.			Волейбольные мячи
	5.20	Комбинации из основных элементов техники передвижений.			Волейбольные мячи
	5.21	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.			Волейбольные мячи
	5.22	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м через сетку. Учебная двусторонняя игра.			Волейбольные мячи
	5.23	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная двусторонняя игра.			Волейбольные мячи
	5.24	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная двусторонняя игра.			Волейбольные мячи
	5.25	Тактика свободного и позиционного нападения. Применение комбинаций из основных элементов.			Волейбольные мячи

		Учебная двусторонняя игра.			
	5.26	Тактика свободного и позиционного нападения. Применение комбинаций из основных элементов. Учебная двусторонняя игра.			Волейбольные мячи
	Раздел 2	Легкая атлетика	4		
	2.27	Техника безопасности. Прыжки в длину и в высоту с разбега.		Овладение техникой спринтерского бега, прыжка в длину, прыжка в высоту, метания малого мяча в цель и на дальность, знания о физической культуре, технике безопасности.	Инструкция
	2.28	Метание малого теннисного мяча.			Малый теннисный мяч
	2.29	Бег на результат 60 м.			Секундомер
	2.30	Эстафетный бег.			Секундомер
	Раздел 1	Футбол	3		
	1.31	Техника безопасности. Техника ударов по воротам.		Овладение основными приемами игры в футбол, соблюдение правил, выполнение контрольных упражнений и тестов.	Инструкция, футбольный мяч
	1.32	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка удар по воротам.			Футбольный мяч
	1.33	Игра по правилам.			Футбольный мяч
	Раздел 6	Резерв	2	Совершенствование физических умений и навыков.	
		Итого:	35		

Описание материально – технического и учебно-методического обеспечения Рабочей программы:

№ п /п	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально – технического обеспечения	Количество	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательной организации/В.И.Лях. Москва: Просвещение, 2016. – 104 с.	Д	
Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование			
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения			
3.1	Козёл гимнастический	Д	
3.2	Канат гимнастический с механизмом крепления	Г	
3.3	Скамейка гимнастическая	Г	
3.4	Маты гимнастические	Г	
3.5	Мяч набивной	Г	
3.6	Мяч малый (теннисный)	К	
3.7	Скакалка гимнастическая	К	
3.8	Палка гимнастическая	К	
3.9	Обруч гимнастический	Г	
3.10	Секундомер	Д	
3.11	Флажки разметочные	Г	
3.12	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.13	Мячи баскетбольные	Г	
3.14	Сетка волейбольная	Д	
3.15	Мячи волейбольные	Г	
3.16	Мячи футбольные	Г (1)	
3.17	Компрессор для накачивания мячей	Д	
3.18	Лыжный комплект	К	
3.19	Аптечка медицинская	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования проводится в расчёте на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.); К – комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

