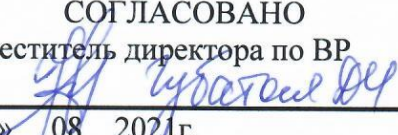


**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»**


СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР

«31» 08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛГ МАОУ «СОШ №1»
Н. В. Шахматова
приказ от 31.08.2021 № 537 – 0

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности (ОФП)
на 2021 – 2022 учебный год**

Учитель Озералин Алексей Владимирович

Класс 6 -7 «А.Б.В»

Рассмотрена на заседании ШМО
Учителей технологии, искусства,
физической культуры и ОБЖ
Протокол от 31.08 2021 № 2
Руководитель ШМО
Соболевская О.В
(ФИО)  (подпись)

г. Лангепас

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (ОФП) для 6- 7 классов разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «СОШ № 1» на 2021-2022 уч. год.

Рабочая программа учебного курса «Основы физической подготовки» для 6- 7 классов составлена на основе: программы «воспитания» «Физическая культура. 5-7 .Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. Я. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей / В. И. Лях. - 9-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – С.25-54

Планирование рассчитано на 4 часа в неделю, 136 часов в год.

Планируемые предметные результаты освоения учебного курса общая физическая подготовка (ОФП)

Личностные результаты:

Ученик научиться

- 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;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

Ученик получит возможность научиться

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

Ученик научиться

- 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;

Ученик получит возможность научиться

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

Предметные результаты

Ученик научиться

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

Ученик получит возможность научиться

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов [спорта](#), умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности

Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности курса общей физической подготовки является: участие в городских и школьных спортивных мероприятиях, сдача контрольных тестовых нормативов, сдача всероссийских норм ГТО.

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.

Спортивные игры : Баскетбол

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.

Т.Б. на занятиях по волейболу. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча.

Поддача мяча. Учебно- тренировочная игра.. Блокирование мяча. Групповые тактические действия в нападении и защите

Спортивные игры : Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение задний (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Поддачи мяча перед собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель на дальность. Нижняя прямая поддача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Прямой нападающий удар после

подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения без изменений позиций игроков.

Календарно-тематическое планирование для 6-7 класса.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения	
			Девочки	Мальчики
	Спортивные игры . Баскетбол	60		
1-3	Техника безопасности на занятиях ОФП. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30,60,100 м. Бег до 5 мин. П./и. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. История развития баскетбола.	4	04.09 06.09	03.09 04.09
4-6	Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка бег 1000 м Девочки 1500 метров мальчики. Русская народная игра «Лапта»	4	11.09 13.09	10.09 11.09
7-9	Общая физическая подготовка. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра Баскетбол	4	18.09 20.09	17.09 18.09
10-12	Общая физическая подготовка. Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра Баскетбол	4	25.09 27.09	24.09 25.09
13-15	Общая физическая подготовка. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра Баскетбол	4	02.10 04.10	01.10 02.10
16-18	Общая физическая подготовка. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног. Учебная	4	09.10 11.10	08.10 09.10

	игра Баскетбол			
19-21	Общая физическая подготовка. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и. баскетбол Способы ловли мяча. Учебная игра Баскетбол	4	16.10 18.10	15.10 16.10
22-24	Общая физическая подготовка. Техника передвижения припадении Учебная игра баскетбол	4	23.10 01.11	22.10 23.10
25-27	Общая физическая подготовка. Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и. Учебная игра баскетбол	4	06.11 08.11	05.11 06.11
28-30	Общая физическая подготовка. Броски одной и двумя руками с места. Броски одной и двумя руками на месте, в движении и прыжке. Броски мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра баскетбол	8	13.11 15.11 20.11 22.11	12.11 13.11 19.11 20.11
31-33	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и. Учебная игра баскетбол	4	27.11 29.11	26.11 27.11
34-36	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Игра «5 передач» Игры - эстафеты с мячом. ОРУ в парах. Учебная игра баскетбол Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	6	04.12 06.12 11.12	03.04 04.12
37-39	Общая физическая подготовка. 3 очковый бросок. Штрафной бросок. Индивидуальные действия игрока. Броски мяча в движении. Добивание мяча отскочившего от щита. Действия против игрока без мяча и с мячом. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол	4	13.12 18.12	10.12 11.12
40-42	Общая физическая подготовка. Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. Учебная игра баскетбол	4	20.12 25.12	17.12 18.12
43-45	Спортивные игры. Волейбол	76		
46-48	Общая физическая подготовка. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передачи мяча двумя руками.	4	10.01 15.01	24.01 14.01
49-51	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. Учебная игра.	4	17.01 22.01	15.01 21.01

	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.	4	24.01 29.01	22.01 28.01
46-48	Общая физическая подготовка. Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра.	4	31.01 05.02	29.01 05.02
52-54	Общая физическая подготовка. Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	4	07.02 12.02	11.02 12.02
55-57	Общая физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи. Учебная игра.	4	14.02 19.09	18.02 19.02
58-61	Общая физическая подготовка. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.	4	21.02 26.02	25.02 26.02
62-64	Общая физическая подготовка. Силовая подготовка. ОРУ с мячом Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.	4	28.02 05.03	04.03 05.03
65-67	Общая физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении .Учебная игра.	4	70.03 12,03	11.03 12.03
68-70	Общая физическая подготовка. Обучение одиночному блокированию Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении Учебная игра.	4	14.03 19.03	18.03 19.03
71-73	Общая физическая подготовка. Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	28.03 02.04	01.04 02.04

	Общая физическая подготовка. Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.	4	04.04 09.04	08.04 09.04
74-81	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении.	6	11.04 16.04 18.04	15.04 16.04 22.04
82-84	Общая физическая подготовка. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков подачи мяча, Совершенствование навыков Нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.	4	23.04 25.04	23.04 29.04
85-87	Общая физическая подготовка. Обучение индивидуальным и групповые тактическим действиям в нападении. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	4	30.04 02.05	30.04 06.05
88-90	Общая физическая подготовка. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	4	07.05 14.05	07.05 13.05
91-93	Общая физическая подготовка. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям	4	16.05 21.05	14.05 20.05
94-99	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.2 Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	6	23.05 28.05 30.05	21.05 27.05 28.05
	Итого	136		