

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
села ХРУЩЕВКА имени Героя Российской Федерации О.А. Пешкова
ЛИПЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено на заседании кафедры прикладных наук, Протокол № 1 от 25 августа 2018 Заведующий кафедрой Проскурина Т.А.	Утверждаю Директор МБОУ СОШ с.Хрущевка _____ Попова Л.И. Приказ № 74 от 31 августа 2018
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ОФП»

Разработана воспитателями кадетских классов
Золоторубовым Ю.В.
Гавриловым В.Г.
Золототрубовой Е.А.

.

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ с.Хрущевка
протокол №1
от 30 августа 2018

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные универсальные учебные действия:

- Положительное отношение к занятиям, чувство необходимости учения, т.е. в ситуации необязательного посещения занятий ребенок продолжает стремиться к занятиям.
- Проявление особого интереса к новому, собственно военно-патриотическому содержанию занятий;
- Формирование Я – концепции,
- Формирование адекватной самооценки;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию педагога;
- умение контролировать свою деятельность по результату;
- преодоление импульсивности и непроизвольности;
- умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- владение определенными вербальными и невербальными средствами общения;
- умение слушать собеседника и педагога;
- эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение работать в группе.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем поискового характера;
- умение поставить перед собой цель и достичь ее.

Предметные результаты обучения

- представлять занятия в секции 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные, спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности	Виды деятельности	Формы организации
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
Подготовка к занятиям физической культурой.	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	общеразвивающие упражнения, эстафета с бегом.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).	Развитие скоростно-силовых способностей.	общеразвивающие упражнения.
Планирование занятий физической культурой.	Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей	общеразвивающие упражнения
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	общеразвивающие упражнения, эстафета с бегом.
Организация досуга средствами физической культуры.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната. Развитие скоростно-силовых способностей.	общеразвивающие упражнения, игра в подвижные игры., эстафета с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие.
Оценка эффективности занятий физической культурой		
Самонаблюдение и самоконтроль	Развитие скоростно-силовых способностей	общеразвивающие упражнения
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей	общеразвивающие упражнения, игра в подвижные игры.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).	Весёлые старты. Развитие скоростно-силовых способностей	общеразвивающие упражнения.
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Развитие скоростно-силовых способностей	общеразвивающие упражнения.

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Развитие скоростно-силовых способностей.	общеразвивающие упражнения.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Развитие скоростно-силовых способностей.	общеразвивающие упражнения.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики		
Организующие команды и приемы	Развитие скоростно-силовых способностей.	общеразвивающие упражнения.
Акробатические упражнения и комбинации.	Развитие скоростно-силовых способностей.	общеразвивающие упражнения
Ритмическая гимнастика (девочки).	Развитие скоростно-силовых способностей.	общеразвивающие упражнения.
Опорные прыжки.	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	общеразвивающие упражнения, игра в подвижные и спортивные игры
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	общеразвивающие упражнения
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	общеразвивающие упражнения, игра в подвижные и спортивные игры
Легкая атлетика		
Беговые упражнения	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	общеразвивающие упражнения, игра в подвижные и спортивные игры

Прыжковые упражнения	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	общеразвивающие упражнения, игра в подвижные и спортивные игры
Метание малого мяча	Броски одной и двумя руками с места, в движении.	общеразвивающие упражнения, игра в подвижные и спортивные игры
Лыжные гонки		
Передвижения на лыжах	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	общеразвивающие упражнения.
Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	общеразвивающие упражнения.
Диагностирование и тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	общеразвивающие упражнения, игра в подвижные и спортивные игры

3. Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса	1
2.	Работа с мячом. Подвижные и спортивные игры ОФП	4
3.	ОПУ. Подвижные и спортивные игры. Упражнения с мячом ОФП	3
4.	ОПУ. Подвижные и спортивные игры ОФП.	3
5.	ОПУ. Подвижные игры с бегом ОФП.	4
6.	Лыжная подготовка. ОФП	5
7.	ОПУ. Подвижные игры с метанием мяча в цель ОФП	4
8.	ОПУ. Задания по станциям	5
9.	Задания по станциям, игры с мячом	5
	Итого	34

6 КЛАСС

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	ОПУ. Развитие спортивных сил, качеств	4
2.	Круговая тренировка. Игры	4
3.	Общая физическая подготовка. Игры	5
4.	Круговая тренировка №2. ОФП. Игры	4
5.	Лыжная подготовка. ОФП	3
6.	ОПУ. Подвижные и спортивные игры. ОФП	4
7.	Круговая тренировка. Игры	5
8.	Подвижные и спортивные игры. ОФП	4
9.	Тестирование	1
	Итого	34

7 КЛАСС

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Физическая культура. Предупреждение травматизма	3
2.	Подвижные и спортивные игры. ОФП	5
3.	ОПУ. Гимнастика. ОФП	4
4.	Контрольные упражнения. Соревнования	4
5.	Лыжная подготовка. ОФП	5
6.	Судейская практика	5
7.	Подвижные игры с бегом и прыжками	5
8.	Тестирование	2
	Итого	34

8 КЛАСС

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	3
2.	Бег по дистанции	5
3.	Прыжки в длину	4
4.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	4
5.	Лыжная подготовка. ОФП	5
6.	Метание мяча.	5
7.	Метание мяча на дальность.	5
8.	Тестирование	2
	Итого	34

9 КЛАСС

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	3
2.	Ловля и передача мяча.	5
3.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	4
4.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	4
5.	Лыжная подготовка. ОФП.	5
6.	Бег по дистанции.	5
7.	Комплексный бег по дистанции.	5
8.	Тестирование	2
	Итого	34