


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение


Вагайская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании ШМО
классных руководителей Гарипова Т.В.



(подпись)

Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по ВР
Гарипова Т. В. 

«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ Вагайская СОШ
Таулетбаев Р.Р. 

«31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

спортивно – оздоровительной направленности ОФП.

Срок реализации программы: 2022 -2023 гг.

Класс: 6 а, б классы

Количество часов в год: 6 класс 34 часа

Количество часов в неделю: 1 час

Составитель: Банников И.Н, учитель Физической культуры

с. Вагай, 2022 г

удар. Одиночное блокирование. Игра по правилам. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Сочетание приёмов и передач мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра. Нижняя прямая подача.

Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики (3 часа)

Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скоростных, силовых качеств. Метание мяча 1 кг. Перестроения. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Прыжки на скакалке. Подтягивание на высокой перекладине (ГТО) (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине (ГТО) (девочки).

Тема 5. Лыжная подготовка (7 часов)

Попеременный 2-х шажный ход. Равномерное передвижение до 3 км. Одновременный 2-х шажный ход. Техника коньковых ходов. Развитие выносливости на дистанции до 3 км. Повороты переступанием. Лыжные гонки 2 км. (ГТО). Бег по лыжне на время (1 км). Бег по лыжне на время (2 км). Эстафетные гонки на лыжах. Игры на лыжах.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Физическая культура»

Личностные результаты

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.
3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
4. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.
6. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
7. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего

- возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
8. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
 9. Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.
 10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
 11. Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать отстаивать свое мнение.
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.
4. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.
5. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок;

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

Ключевые воспитательные задачи:

- 1) использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных, коллективных, интегрированных форм занятий с учащимися с выходом вне стен школы;
- 2) организовывать профилактическую работу со школьниками;
- 3) организовывать профориентационную работу со школьниками;

4) вовлекать школьников в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;

Тематическое планирование внеурочной деятельности

№ урока п/п	Раздел/тема	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во час
1	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр. с разбега		1
2	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр. с разбега		1
3	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта		1
4	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега	Встреча с чемпионом	1
5	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега		1
6	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега		1
7	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по правилам.		1
8	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.		1
9	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. Штрафной бросок	Интегрированный урок «Значение физических упражнений для опорно-двигательной системы человека»	1
10	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.		1
11	О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Штрафной бросок .Учебная игра.		1
12	Передачи мяча сверху двумя руками.		1
13	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату.		1
14	О.Р.У. Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.		1

15	Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг. Прыжки на скакалке.	Викторина «Вопрос-ответ».	1
16	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. Дистанция 3 км.		1
17	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. Дистанция 3 км.		1
18	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. Дистанция 3 км.		1
19	Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.		1
20	Повороты переступанием. Свободное катание до 3 км.		1
21	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 3 км.		1
22	Свободное катание до 3 км. Коньковый ход.		1
23	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.		1
24	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.		1
25	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	Пятиминутка. Обсуждение фильма «Чемпионы»	1
26	Нападающий удар. Учебная игра.		1
27	Нижняя прямая подача. Учебная игра.		1
28	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.		1
29	. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.		1
30	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 м. Развитие выносливости.		1
31	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	Урок Мужества «Русский силомер»	1
32	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр.		1
33	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.		1
34	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат (ГТО)		1