МОАУ СОШ СЕЛА АМЗЯ
Подписан: МОАУ СОШ СЕЛА АМЗЯ
Foxit Reader
Версия: 10.1.1

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Амзя
городского округа город Нефтекамск
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании ШМО	Заместитель директора по ВР	приказом директора
учителей физической культуры	МОАУ СОШ села Амзя	МОАУ СОШ села Амзя
_____О.А.Баранова	_____ З.С. Карипова	от 31.08.2022г. № 855
Протокол 30.08.2022 г	Протокол МС № 1 от 31.08.2022 г.	_____А.М. Ялашева

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«ОФП»

6 класс

Составитель: *учитель физической культуры:*
Баранова О.А.

с. Амзя, 2022 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы 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;

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Соревновательная деятельность

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутригимназическом, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

Физическое совершенствование

Спортивные игры

Баскетбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) .

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Волейбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Футбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

На освоение техники ударов по воротам

- удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча, игра вратаря.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Тематическое планирование учебного материала

№ п/п	**Тема**	**Количество часов**	Форма организации	Основные виды деятельности
1.	Легкая атлетика	10	Фронтальная работа, групповая,	Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м), к нестандартным дистанциям можно отнести 30 м, 60 м, 300 м. Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000

			индивидуальная, коллективная, соревнования	м), дополнительно можно выделить 600, 1000, 1610 м (миля), 2000 м. Бег на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, 42195 м).
2.	Волейбол	10	однонаправленные, групповые, комбинированные, индивидуальные, коллективная, игра, соревнования	Однонаправленные занятия-посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому, Комбинированные занятияи - Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
3.	Баскетбол	10	однонаправленные, групповые, комбинированные, индивидуальные, коллективная, игра, соревнования	Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической. Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. Целостно-игровые занятия Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам. Контрольные занятия Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

4	Футбол	5	однонаправленные, групповые, комбинированные, индивидуальные, коллективная, игра, соревнования	овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры «футбол»; укрепление здоровья, улучшение физического развития; обогащение двигательного опыта; расширение кругозора учащихся; повышение адаптивные возможности организма: противостояние условиям внешней среды стрессового характера; привитие стойкого интереса к занятиям спорту