

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ОФП»**

6 класс

Разработал и реализует:  
учитель Красникова Е.В.

Срок реализации: 2023-2024 уч.г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Теория

#### *Вводное занятие*

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

#### *Теория.*

Техника безопасности на занятиях

#### *Практические занятия:*

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корректирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

#### *Теория.*

Техника безопасности на занятиях

#### *Практические занятия:*

1. Упражнения на ловкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег

### Соревнования

#### *Теория.*

Техника безопасности на занятиях

#### *Практические занятия:*

1. Соревнования по ОФП
2. Соревнования по СФП
3. Соревнования — эстафеты
4. Соревнования "Веселые старты"

### Конкурсы

#### *Теория.*

Техника безопасности на занятиях

#### *Практические занятия:*

1. "Спортивный знаток"
2. "Спортивные загадки"
3. "Спортивные рисунки". Девиз - "Мой разноцветный спортивный мир"
4. "Самые ловкие"

### Раздел 4. Двухсторонние игры

#### *Теория.*

Техника безопасности на занятиях

#### *Практические занятия:*

## Игры между группами

### Перечень контрольных испытаний/работ

- тестирование
- проект
- соревнования по видам спорта
- дистанционные олимпиады по физической культуре
- Международный конкурс по физической культуре “Орлёнок”

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; - умение выразить свои эмоции; - понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.	- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий во время занятия; - учиться работать по определенному алгоритму.	- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	- умение оформлять свои мысли в устной форме - слушать и понимать речь других; - договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

## ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

*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.

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ урока	Тема раздела/урока	Дата проведения (план)
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.	8.09
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	15.09
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	22.09
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	29.09
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	6.10
6	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.	13.10
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	20.10
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	10.11
9	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	17.11
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	24.11
11	Режим дня. Культурно массовая работа.	1.12
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	8.12
13	Контрольные упражнения.	15.12
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	22.12
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	12.01
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	19.01
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	26.01
18	Гигиена и самоконтроль.	2.02
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	9.02
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	16.02
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1.03
22	Режим дня. Открытый урок.	15.03
23	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	22.03
24	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	5.04
25	Личная гигиена.	12.04
26	Упражнения на развитие силы и выносливости.	19.04
27	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	26.04
28	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	3.05
29	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	17.05
30	Игровые эстафеты. Контрольные упражнения.	24.05