**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ИЛЬИНО**

**ЛИПЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

Согласовано с ШМО СогласованоУтверждаю

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с зам. директора по ВР Директор МБОУ СОШ с.Ильино

Руководитель ШМО Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Харин А.С.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_201 г

протокол №\_\_\_\_\_ Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_201 г «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_201 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебногокурса (кружка)

«**ОФП**»

КЛАСС (Ы) (Групп(ы)) **5-9**

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ **1**

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД **35**

НАПРАВЛЕНИЕ **Спортивно-оздоровительное**

Учитель физической культуры

Сокольских Даниил Владимирович

**2017 - 2018** Учебный год

**I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты**

Для достижения личностных результатов в образовательном процессе следует использовать разнообразные задания, упражнения, игры, задачи. Они способствуют повышению мотивации школьников на основе самооценки результатов собственных достижений, заинтересованности в приобретении, расширении и углублении знаний и способов действий.

Личностными достижениями освоения курса «Общая физическая подготовка» являются понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, а в последующем и для трудовой деятельности; понимание положительного влияния физической культуры на развитие всех систем и органов организма человека; овладение основами здорового образа жизни.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные результаты**

К метапредметным результатам относятся регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия (УУД)***.***

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий:

*Регулятивные УУД* включают в себя целеполагание, планирование, контроль и оценку своей деятельности:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- планировать общую цель и пути её достижения;

- распределять функции и роли в совместной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликт;

- осуществлять взаимный контроль;

- оценивать собственного поведения и поведения партнёра и вносить необходимые коррективы;

- умения организовывать собственную деятельность, с учетом требований ее безопасности, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей,родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму;

-уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, интернет;

- осознанно и понятно строить речевые высказывания в устной и письменной речи

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

- устанавливать причинно-следственные связи, сравнивать, обобщать.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

- слушать и понимать речь других,вести диалог в соответствии с целями и задачами общения;

- участвовать в коллективном обсуждении проблем и принятии решений;

-совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах;

- привлечение родителей (законных представителей) к совместной деятельности.

**Предметные результаты**

*В результате усвоения программы, обучающиеся должны уметь:*

- основы истории развития спортивных игр в России;

-правила спортивных игр;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

-индивидуальные способы контроля по развитию адаптивных свойств организма и повышение физической подготовленности;

- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарѐм и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- отвечать за свои поступки;

- формировать своё здоровье.

**II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание  курса внеурочной деятельности | Формы организации  внеурочной деятельности | Виды  деятельности учащихся |
| Легкая атлетика | 6 класс  Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.  Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.  Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. | Групповые, игровые, индивидуальные формы работы. Самостоятельные занятия. | Соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстниками специальные упражнения, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. |
| Футбол | 6 класс  Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; остановка мяча ногой. Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. | Групповые, игровые, индивидуальные формы работы. Самостоятельные занятия. | Соблюдают правила безопасности.  Используют действия данной игры для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют разученные упражнения, игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.  Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях |
| Гимнастика | 6 класс  Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах. | Групповые, игровые, индивидуальные формы работы. Самостоятельные занятия. | Соблюдают правила безопасности.  Узнают историю возникновения гимнастики;  Используют данные упражнения для развития координационных и кондиционных способностей. |
| Волейбол | 6 класс  Волейбол. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. | Групповые, игровые, индивидуальные формы работы. Самостоятельные занятия. | Соблюдают правила безопасности.  Используют действия данной игры для развития координационных и кондиционных способностей.  Используют разученные упражнения, игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.  Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях |
| Баскетбол | 6 класс  Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.  Баскетбол. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).  Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом).  Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.  Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Групповые, игровые, индивидуальные формы работы. | Соблюдают правила безопасности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Используют действия данной игры для развития координационных и кондиционных способностей. |
| Контрольные испытания, соревнования | 6 класс  Проведение соревнований, сдача нормативов. | Групповые, игровые, индивидуальные формы работы. | Соблюдают правила безопасности.  Используют разученные упражнения, игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. |

**III.Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов** | **Класс, количество часов** |
| **6** |
| Физическая культура и спорт в РФ | В процессе занятий |
| Гигиена, предупреждение травм,  врачебный контроль, самоконтроль | В процессе занятий |
| Правила соревнований, места занятий  оборудование, инвентарь | В процессе занятий |
| Гимнастика | 6 |
| Лёгкая атлетика | 6 |
| Волейбол | 4 |
| Баскетбол | 4 |
| Футбол | 8 |
| Контрольные испытания, соревнования | 7 |
| **ИТОГО** | **35** |