**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**"Средняя общеобразовательная школа 13"**

169302 Республика Коми г. Ухта ул. Тихоновича д. 3, тел./факс (8216) 756409

Принято педагогическим советом

протокол № 8 от 20.04.2020г.

Утверждено приказом директора

№ 01-10/50 от 20.04.2020.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«ОФП»**

**Уровень общего образования**

**Уровень среднего образования**

Срок реализации– 2 года

Составитель:

Ильясов З.Р.

**г. Ухта**

**2020**

**I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

***Требования к личностным результатам***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями;  
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки  
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

***Требования к метапредметным результатам:***

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;  
- высказывать свое предположение на основе работы с правилами игр, учить работать по предложенному учителем плану;  
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;  
*-* общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Познавательные УУД

*-* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  
- учиться давать оценку и самооценку своей деятельности и других;  
- формировать мотивацию к работе на результат;  
- учиться конструктивно разрешать конфликт посредством сотрудничества или компромисса.

**Предметные результаты:**

**1 год обучения**  
 - познавать индивидуальные показатели физического развития;

- оказывать моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;

- проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры, осуществлять их судейство;

- осознавать значение разминки;

- выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные особенности;

- выполнять организующие строевые команды;  
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;  
- проводить игры с разной целевой направленностью

- объяснять правила выполнения двигательных действий;  
- находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий;  
- 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 условиях.

- выполнять упражнения утренней гимнастики;

- выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;

- соблюдать правила поведения по предупреждению травматизма.

**2 год обучения**

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

- измерять индивидуальные показатели физического развития

- 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 игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

- подбирать физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  
- находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  
- 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.

**II. Содержание курса внеурочной деятельности**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Вид деятельности** |
| 1 | Легкая атлетика | ТБ на занятиях л/а. Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Техника бега, высокий старт, челночный бег.  Прыжки в длину. Метание мяча, отжимание, подтягивание. | Упражнения на развитие силовых, скоростных качеств. Подвижные игры. Эстафеты. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. |
| 2 | Гимнастика | ТБ на занятиях гимнастики.  Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  Акробатические комбинации.  Опорный прыжок.  Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. | Полоса препятствий, игры и эстафеты со скакалкой. Упражнения с набивным мячом. Комплексы упражнений на развитие гибкости, координацию движений. Акробатические комбинации из 3 – 4 элементов. Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий. |
| 3 | Общая Физическая подготовка  (ОФП) | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. | Общеразвивающие упражнения направленные на развитие физических качеств |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Вид деятельности** |
| 1 | Легкая атлетика | ТБ на занятиях л/а. Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Техника бега, высокий старт, челночный бег.  Прыжки в длину. Метание мяча, отжимание, подтягивание. | Упражнения на развитие силовых, скоростных качеств. Подвижные игры. Эстафеты. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. |
| 2 | Гимнастика | ТБ на занятиях гимнастики.  Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  Акробатические комбинации.  Опорный прыжок.  Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. | Полоса препятствий, игры и эстафеты со скакалкой. Упражнения с набивным мячом. Комплексы упражнений на развитие гибкости, координацию движений. Акробатические комбинации из 3 – 4 элементов. Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий. |
| 3 | Общая Физическая подготовка  (ОФП) | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. | Общеразвивающие упражнения направленные на развитие физических качеств |

**III.Тематическое планирование**

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы, разделы | Кол-во часов |
| 1 | Легкая атлетика | 11 |
| 2 | Гимнастика | 7 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 18 |
|  | Итого: | 36 |

**2 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы, разделы | Кол-во часов |
| 1 | Легкая атлетика | 11 |
| 2 | Гимнастика | 7 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 18 |
|  | Итого: | 36 |