

Ремонтненский район, с. Ремонтное
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ремонтненская гимназия №1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ Ремонтненская гимназия №1

Приказ от 02 сентября 2024 года №95


Д.Е. Кононов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

Направление: физическое

Название курса: ОФП

Уровень общего образования (класс):

основное общее образование 6 класс

Количество часов: 1 час в неделю, 34 часа за год

Учитель: Решетникова И.А.

2024-2025 учебный год

Данная программа рассчитана на 1 год обучения и соответствует среднему возрастному уровню (12-13лет). Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью – 40 минут.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН **Сведения о количестве часов на 2024-2025 учебный год**

Согласно утверждённому годовому календарно учебному графику МБОУ Ремонтненская гимназия №1 на 2024-2025 учебный год на занятия отводится - 34 часа

Планируемые результаты:

Изучение программы способствует развитию личностных, предметных и метапредметных универсальных учебных действий (УУД):

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

метод оценки достижений учащихся – сдача контрольных нормативов.

Таблица результатов сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке:

№ п/п	Фамилия, Имя учащегося	Класс	Прыжок в длину с места		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек)		Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы (метров)		Итоговый результат за год (+/-)**
			сентябрь	апрель	сентябрь	май	октябрь	май	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									

**** (+) – общее улучшение результата в конце года;**

(-) - общее ухудшение результата к концу года.

Структура курса:

№ п/п	Раздел программы	Содержание	Количество часов
			5 класс
1	Теория	Изучение вопросов по предупреждению травматизма, техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми, при выполнении физических упражнений. Подведение итогов за год.	2
2	Спортивные игры	Изучение элементов игр, игры по упрощенным правилам, совершенствование навыков игр.	13
3	Подвижные игры	Игры для развития быстроты, координации, взаимодействия учащихся	9
4	Легкая атлетика	Беговые упражнения, упражнения на скорость.	4
5	Гимнастика	Изучение элементов гимнастики для развития гибкости, прыгучести.	6
ИТОГО:			34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Плановые сроки прохождения занятия		Тема занятия	Кол – во часов
	План 6 класс	Факт 6 класс		
1	04.09		Техника безопасности на занятиях по ОФП	1
2	11.09.		Легкая атлетика	1
3	18.09		Гимнастика	1
4	25.09		Подвижные игры	1
5	02.09		Спортивные игры	1

6	09.10		Спортивные игры	1
7	16.10		Спортивные игры	1
8	23.10		Спортивные игры	1
9	06.11		Гимнастика	1
10	13.11		Спортивные игры	1
11	20.11		Гимнастика	1
12	27.11		Подвижные игры	1
13	04.12		Спортивные игры	1
14	11.12		Спортивные игры	1
15	18.12		Подвижные игры	1
16	25.12		Спортивные игры	1
17	15.01.		Теория	1
18	22.01		Подвижные игры	1
19	29.01		Гимнастика	1
20	05.02		Спортивные игры	1
21	12.02		Спортивные игры	1
22	19.02		Гимнастика	1

23	26.02.		Подвижные игры	1
24	05.03		Спортивные игры	1
25	12..03		Подвижные игры	1
26	19.04		Легкая атлетика	1
27	02.04		Легкая атлетика	1
28	09.04		Спортивные игры	1
29	16.04		Легкая атлетика	1
30	23.04		Подвижные игры	1
31	30.04		Спортивные игры	1
32	07.05		Гимнастика	1
33	14.05		Спортивные игры	1
34	22.05		Спортивные игры	1

СОГЛАСОВАНА

Протокол заседания
 Методического совета
 МБОУ Ремонтненская гимназия №1
 от 02 сентября 2024 года
 _____ Глушко С.А.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по НМИР
 _____ Задорожная И.В.
 02 сентября 2024 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061590

Владелец Кононогов Денис Евгеньевич

Действителен с 27.09.2024 по 27.09.2025