

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»  
г. Всеволожска

Приложение № 6  
к Основной образовательной  
программе ООО  
(НОО, ООО, СОО)  
МОУ СОШ № 4 г. Всеволожска,  
утвержденной приказом директора  
от «30» августа 2022 г. № 160-ОД

Документ подписан электронной подписью  
Утверждено  
**МОУ СОШ №4 Г.ВСЕВОЛОЖСКА,**  
Первутинский Валерий Геннадьевич, директор  
30.08.2022 10 05 (MSK), Сертификат  
035C4B9900F0AD588F4CF3264113E148CA

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«ОФП»**

Срок реализации программы: 1 год

2022 – 2023 учебный год

## 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Личностные

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

### Метапредметные результаты:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Формы организации учебного процесса:** игра, беседа, видеоуроки, соревнования в зачет школьной спартакиады.

**Технологии обучения:** показ упражнений, наглядные пособия, объяснение, рассказ, команды, указания.

№ п/п	Содержание	Виды внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности
1	<b>Основы знаний о физической культуре.</b>	Познавательная.	Познавательная беседа.
2	<b>Общая физическая подготовка.</b> Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными, теннисными мячами,	Познавательная, спортивно-оздоровительная.	Подвижная игра, ОФП.

	гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Полосы препятствий.		
3	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости.	Познавательная, спортивно-оздоровительная.	Подвижная игра, СФП.
4	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег, бег по дистанции, низкий старт, передача эстафеты, прыжок в длину, метание мяча	Познавательная, спортивно-оздоровительная.	Познавательная беседа, подвижная игра.
5	<b>Гимнастика.</b> Строевая подготовка, акробатика	Познавательная, спортивно-оздоровительная.	Познавательная беседа, учебная игра.
6	<b>Волейбол.</b> Перемещение, передача мяча двумя сверху, прием, подача мяча.	Познавательная, спортивно-оздоровительная.	Познавательная беседа, учебная игра.
7	<b>Баскетбол.</b> Стойка и передвижения, ведение, ловля и передача мяча в движении, бросок, нападение и защита.	Познавательная, спортивно-оздоровительная.	Познавательная беседа, учебная игра.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	2
2	Общая физическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Легкая атлетика	6
5	Гимнастика	4
6	Волейбол	5
7	Баскетбол	5
<b>Итого:</b>		34

#### 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата	
		6Д кл	7Д кл
1	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование физических качеств.	2.09	4.09
2	Определение уровня ФП	9.09	11.09
3	Спринтерский бег, низкий старт	16.09	18.09
4	Бег по дистанции. Метание мяча на дальность.	23.09	25.09
5	Бег 1000 м, прыжок в длину с места	30.09	2.10
6	Строевые упражнения. Перестроения.	7.10	9.10
7	Акробатические упражнения, развитие силы, гибкости	14.10	16.10
8	Мост из положения лежа, стойка на лопатках	21.10	23.10
9	Комплекс из ранее изученных упражнений	11.11	6.11
10	Волейбол, стойка игрока.	18.11	13.11
11	Приём мяча снизу двумя руками	25.11	20.11
12	Приём мяча сверху двумя руками	2.12	27.11
13	Приём мяча, отражённого сеткой	9.12	4.12
14	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	16.12	11.12
15	Судейство игры в волейбол	23.12	18.12
16	Двусторонняя учебная игра	13.01	25.12
17	Командные тактические действия в нападении и защите	20.01	15.01
18	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	27.01	22.01
19	Игры, развивающие физические способности	3.02	29.01
20	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	10.02	5.02
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	17.02	12.02
22	Баскетбол. Стойка игрока.	24.02	19.02
23	Ловля и передача мяча в движении.	3.03	26.02
24	Взаимодействие двух игроков.	10.03	5.03
25	Нападение быстрым прорывом.	17.03	12.03
26	Комбинации из элементов ловли, передачи, ведения, броска.	31.03	19.03
27	Командные тактические действия в нападении и защите	7.04	2.04
28	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	14.04	9.04
29	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	21.04	16.04
30	Игры, развивающие физические способности	28.04	23.04
31	Бег на длинные дистанции, метание с разбега	5.05	30.04
32	Бег 60 м, эстафетный бег	12.05	7.05
33	Тестирование физических качеств	19.05	14.05
34	Определение уровня физической подготовленности	26.05	21.05