Приложение к основной образовательной программе
общего образования МБОУ «СОШ №16»
приказ № 295 от 01.09.2021

Рабочая программа
внеурочной деятельности **«ОФП»**
для учащихся 7 классов
на 2019 - 2023 уч. г.г.
Образовательная область «Физическая культура»

Разработали
учитель физической культуры: Бурмакина Е.А.

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Содержание курса внеурочной деятельности «ОФП»

№ раздела	Содержание	Формы организации учебных занятий	Результаты освоения курса внеурочной деятельности
Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС).	Учебно-тренировочные занятия	**Обучающиеся научатся:** - пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м) - пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м) - выполнять специальные беговые упражнения - пробегать кросс до 2000 метров **Обучающиеся получат возможность научиться:** - применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости) - соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Волейбол	Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.	Учебно-тренировочные занятия	**Обучающиеся научатся:** - выполнять стойку и перемещение игрока во время игры - выполнять передачу мяча - выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками - выполнять подачу **Обучающиеся получат возможность научиться:** соблюдать правила безопасности во время игровых встреч - моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий - организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры

			- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику - управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения - применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе - использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
Баскетбол.	Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра	Учебно-тренировочные занятия	**Обучающиеся научатся:** - выполнять ведение мяча шагом и в движении - выполнять передача и ловлю мяча - совершать бросок мяча - совершать бросок мяча после ведения - вырывать и выбивать мяч у игрока противника - выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры **Обучающиеся получат возможность научиться:** - организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками - осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов - соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «ОФП»

Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика	**6ч**
Бег на короткие дистанции.	1ч
Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1ч
Ускорения; бег по повороту; финиш.	1ч
Бег на время на дистанции 30. 60м.	1ч
Бег на время на дистанции 100м	1ч
Эстафетный бег	1ч
Волейбол	**14**
Техника нападения. Действия без мяча.	1ч
Перемещения и стойки.	1ч
Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1ч
Передача на точность. Встречная передача.	1ч
Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1ч
подача сверху	1ч
Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1ч
Техника защиты. Блокирование.	1ч
Групповые действия игроков.	1ч
Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1ч
Командные действия. Прием подач.	1ч
Расположение игроков при приеме	1ч
Контрольные игры и соревнования.	1ч
Контрольные игры и соревнования.	1ч
Баскетбол.	**14**
Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1ч
Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1ч
Техника нападения.	1ч
Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1ч
Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1ч

Броски мяча двумя руками с места.	1ч
Штрафной бросок	1ч
Бросок с трех очковой линии.	1ч
Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1ч
Ведение мяча с изменением скорости.	1ч
Обманные движения.	1ч
Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1ч
Взаимодействие игроков с заслонами.	1ч
Групповые действия. Учебная игра	1ч

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа№16»

Рассмотрено Руководитель МО МБОУ «СОШ№16» …… Бурмакина Е.А. Протокол №1 от «31» августа 2021г.	Согласовано Заместитель директора по ВР МБОУ «СОШ №16» …… Горинская О.В. Протокол № от « » сентября 2021 г.	Утверждаю Директор МБОУ «СОШ №16» …….Гребенникова Е.И. Приказ от «….» сентября 2021 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности **«ОФП»**
для учащихся11 классов
на 2019 - 2023 уч. г.г.
Образовательная область «Физическая культура»

Разработали
учитель физической культуры: Бурмакина Е.А.

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Содержание курса внеурочной деятельности «ОФП»

№ раздела	Содержание	Формы организации учебных занятий	Результаты освоения курса внеурочной деятельности
Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС).	Учебно-тренировочные занятия	**Обучающиеся научатся:** - пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м) - пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м) - выполнять специальные беговые упражнения - пробегать кросс до 2000 метров **Обучающиеся получат возможность научиться:** - применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости) - соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Волейбол	Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.	Учебно-тренировочные занятия	**Обучающиеся научатся:** - выполнять стойку и перемещение игрока во время игры - выполнять передачу мяча - выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками - выполнять подачу **Обучающиеся получат возможность научиться:** соблюдать правила безопасности во время игровых встреч - моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий - организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры - выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику

			- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения - применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе - использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
Баскетбол.	Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра	Учебно-тренировочные занятия	**Обучающиеся научатся:** - выполнять ведение мяча шагом и в движении - выполнять передача и ловлю мяча - совершать бросок мяча - совершать бросок мяча после ведения - вырывать и выбивать мяч у игрока противника - выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры **Обучающиеся получат возможность научиться:** - организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками - осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов - соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «ОФП»

Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика	**6ч**
Бег на короткие дистанции.	1ч
Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1ч
Ускорения; бег по повороту; финиш.	1ч
Бег на время на дистанции 30. 60м.	1ч
Бег на время на дистанции 100м	1ч
Эстафетный бег	1ч
Волейбол	**14**
Техника нападения. Действия без мяча.	1ч
Перемещения и стойки.	1ч
Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1ч
Передача на точность. Встречная передача.	1ч
Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1ч
подача сверху	1ч
Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1ч
Техника защиты. Блокирование.	1ч
Групповые действия игроков.	1ч
Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1ч
Командные действия. Прием подач.	1ч
Расположение игроков при приеме	1ч
Контрольные игры и соревнования.	1ч
Контрольные игры и соревнования.	1ч
Баскетбол.	**14**
Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1ч
Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1ч
Техника нападения.	1ч
Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1ч
Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1ч
Броски мяча двумя руками с места.	1ч
Штрафной бросок	1ч

Бросок с трех очковой линии.	1ч
Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1ч
Ведение мяча с изменением скорости.	1ч
Обманные движения.	1ч
Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1ч
Взаимодействие игроков с заслонами.	1ч
Групповые действия. Учебная игра	1ч