**Пояснительная записка**

**курса «Общая физическая подготовка (ОФП)» 6 класс**

Рабочая программа по ОФП в 6 классе на 2018 - 2019 учебный год составлена на основе:

* «Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
* Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Школа № 60».
* Авторской программы Лях В.И. Физическая культура 5-7 классы М: Просвещение, 2016.

Понимание воспитательной ценности физической культуры - важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

* обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
* развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
* формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
* обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
* формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
* обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
* обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
* воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней способствует укреплению здоровья, повышению общефизической подготовки и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению. снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами (ФГОС), разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности ОФП для обучающихся 6 классов.

Программа ОФП включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, ОФП, подвижные игры и т.п.

Занятия по программе ОФП включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, ОФП, подвижных играх.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

**Место курса в школьном образовании**

В соответствии с Положением об организации внеурочной деятельности учащихся МБОУ «Школа № 60» на изучение курса ОФП отводится 2 час в неделю, за год 68 часов.

**Результатом освоения программы** ОФП будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Программа по внеурочной деятельности ОФП способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий** будут являться умения:

* ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
* раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
* ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
* выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
* характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
* осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

**В сфере личностных универсальных учебных действий** будет формироваться:

* установка на здоровый образ жизни;
* основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными, играми;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
* знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий** будут являться умения:

* организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
* оценивать правильность выполнения действия;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
* проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
* организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
* самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

Обучающийся научится:

* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
* контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
* задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

**Личностный результат:**

* умение выражать свои эмоции
* сочувствовать, сопереживать.
* умение оценивать поступки своих одноклассников как хорошие, так и плохие с точки зрения общественных норм поведения.

**Метапредметные результаты:**

* формирование универсальной учебной деятельности (УУД).

**Регулятивные УУД**:

* определять и формировать цель деятельности во время занятий.
* проговаривать последовательность действий во время занятий.
* учиться работать по определенному алгоритму.

**Познавательные УУД:**

* умение делать выводы в результате совместной деятельности с классом, учителем.

**Содержание курса**

Волейбол - 11 часов

Баскетбол - 5 часов

Ритмическая гимнастика с предметами – 20 часов

Эстафеты – 12 часов

Оздоровительная аэробика – 6 часов

Общая физическая подготовка – 8 часов

Игры – 6 часов.