

Приложение к ООП ООО  
МБОУ «Школа №2»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»  
(МБОУ «Школа №2»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Школа №2»  
 Н.В.Краубергер  
Приказ от 31.08.2020 г. № 142



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«ОФП»**

(спортивно-оздоровительное направление)

**срок реализации: 2 года**

**(5,6 класс)**

Составитель:

Ушакова Любовь Христиановна,  
учитель физической культуры

Прокопьевский ГО, 2020

## Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....6
3. Тематическое планирование.....8

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

1) формирование российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и

социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной

деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение

устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

<b>Содержание</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Виды деятельности</b>
Беседа: «Физическая культура и спорт». Правила ТБ Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции. Низкий старт, высокий старт. Старты. Стартовый разгон. Стартовый разбег. Финиширование. Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, передвижения в стойках. Передачи мяча на месте. Передачи мяча в движении, со сменой мест. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в корзину, с места. Броски мяча в корзину, в движении. Соревнования по баскетболу. Соревнования по баскетболу. Техника безопасности на занятиях	Беседы, спортивные соревнования, практические занятия, игра.	Познавательная, аналитическая, практическая

<p>волейболом.</p> <p>Стойки, передвижения в стойках</p> <p>Передачи мяча на месте, в движении.</p> <p>Передачи сверху и снизу двумя руками.</p> <p>Прием и передача мяча.</p> <p>Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).</p> <p>Нижняя прямая подача. Учебная игра.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Подачи мяча по зонам. Соревнования по плаванию.</p> <p>Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с предметами).</p> <p>Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).</p> <p>Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки).</p> <p>Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).</p> <p>Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.</p> <p>Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p>		
--	--	--

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Беседа: «Физическая культура и спорт». Правила ТБ	1
2	Бег на короткие дистанции.	1
3	Бег на короткие дистанции.	1
4	Низкий старт, высокий старт.	1
5	Старты. Стартовый разгон.	1
6	Стартовый разбег.	1
7	Финиширование.	1
8	Бег на средние дистанции.	1
9	Бег на средние дистанции.	1
10	Кроссовая подготовка.	1
11	Кроссовая подготовка.	1

12	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, передвижения в стойках.	1
13	Передачи мяча на месте.	1
14	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	1
15	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
16	Броски мяча в корзину, с места.	1
17	Броски мяча в корзину, в движении.	1
18	Соревнования по баскетболу.	1
19	Соревнования по баскетболу.	1
20	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки, передвижения в стойках.	1
21	Передачи мяча на месте, в движении. Передачи сверху и снизу двумя руками.	1
22	Прием и передача мяча. Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).	1
23	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
24	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
25	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
26	Подачи мяча по зонам. Соревнования по волейболу.	1
27	Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».	1
28	Общеразвивающие упражнения (с предметами).	1
29	Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).	1
30	Гимнастические элементы («колесо», перекувырки).	1
31	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).	1
32	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	1
33	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	1
34	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>

## 6 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Беседа: « История развития физической культуры и спорта». Правила ТБ	1
2	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров	1
3	Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров	1
4	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты	1
5	Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости	1
6	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции	1
7	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и	1



	стартовый разгон	
8	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон	1
9	Бег по дистанции, финиширование	1
10	Техника бега на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)	1
11	Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода	1
12	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой»	1
13	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
14	Торможение «плугом», упором	1
15	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км	1
16	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода	1
17	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»	1
18	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, передвижения в стойках. Передачи мяча.	1
19	Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
20	Соревнования по баскетболу.	1
21	Соревнования по баскетболу.	1
22	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки, передвижения в стойках.	1
23	Прием и передача мяча.	1
24	Соревнования по волейболу.	1
25	Соревнования по волейболу.	1
26	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке	1
27	Элементы акробатики. Упражнения на гибкость	1
28	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»	1
29	Упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами	1
30	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
31	Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке	1
32	Круговая тренировка на развитие гибкости	1
33	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях	1
34	Тест на гибкость	1
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>