

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)

9 класс

срок реализации: 1 год

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

Содержание	Формы организации	Виды деятельности
<p>Легкая атлетика Способы восстановления и повышения работоспособности средствами физической культуры: бег в равномерном темпе: 20 – 25 мин. (юноши), 15 – 20 мин. (девушки) Бег в переменном темпе: 10 – 15 мин. Прыжок в высоту способом «перешагивание» Метание мяча на дальность. Медленный бег (10 мин).</p>	<p>Беседы, спортивные соревнования, практические занятия, игра.</p>	<p>Познавательная, аналитическая, практическая</p>
<p>Баскетбол Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча одной и двумя с места и в движении.</p>	<p>Беседы, спортивные соревнования, практические занятия, игра.</p>	<p>Познавательная, аналитическая, практическая</p>
<p>Настольный теннис Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств: передвижения, жонглирование мячом различными способами. Учебная игра по основным</p>	<p>Беседы, спортивные соревнования, практические занятия, игра.</p>	<p>Познавательная, аналитическая, практическая</p>

<p>правилам. Удары и подача слева и справа. Учебная игра по основным правилам. Удары прямые и с вращением. Учебная игра по основным правилам. Судейство матчей.</p>		
<p>Гимнастика с элементами акробатики Психофункциональные особенности собственного организма: опорный прыжок согнув ноги (юноши – высота козла 115 см, девушки – 110 см). Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове м. сед углом, стойка на лопатках и кувырок назад(д) Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове м. сед углом, стойка на лопатках и кувырок назад(д) Упражнения на силовую подготовку, подтягивание в висе на результат. Акробатика: девушки: перекаты назад; стойка на лопатках, повороты в сторону; два кувырка вперед; прыжок вверх прогнувшись. Юноши: длинный кувырок, стойка на голове и руках с помощью.</p>	<p>Беседы, спортивные соревнования, практические занятия, игра.</p>	<p>Познавательная, аналитическая, практическая</p>
<p>Волейбол Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом: стойки и передвижения игрока; передачи мяча; двусторонняя игра. Нижняя подача; прием мяча после подачи; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар; одиночное блокирование. Двусторонняя игра.</p>	<p>Беседы, спортивные соревнования, практические занятия, игра.</p>	<p>Познавательная, аналитическая, практическая</p>
<p>Легкая атлетика Особенности развития избранного вида спорта: выполнение контрольных упражнений по программе легкой атлетики: бег 60 м; кроссовый бег 2 км; бег 100 м; метание мяча на дальность; прыжки в длину; челночный бег; подтягивание в висе на высокой перекладине.</p>	<p>Беседы, спортивные соревнования, практические занятия, игра.</p>	<p>Познавательная, аналитическая, практическая</p>

3. Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Способы восстановления и повышения работоспособности средствами физической культуры: Бег в равномерном темпе: 20 – 25 мин. (юноши), 15 – 20 мин. (девушки)	1
2	Бег в переменном темпе: 10 – 15 мин.	1
3	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
4	Метание мяча на дальность. Медленный бег (10 мин).	1
5	Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом: Стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча.	1
6	Ведение мяча правой и левой рукой.	1
7	Бросок мяча одной и двумя с места и в движении.	1
8	Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств: Передвижения, жонглирование мячом различными способами. Учебная игра по основным правилам.	1
9	Передвижения, жонглирование мячом различными способами. Учебная игра по основным правилам.	1
10	Передвижения, жонглирование мячом различными способами. Учебная игра по основным правилам.	1
11	Передвижения, жонглирование мячом различными способами. Учебная игра по основным правилам.	1
12	Удары и подача слева и справа. Учебная игра по основным правилам.	1
13	Удары и подача слева и справа. Учебная игра по основным правилам.	1

14	Удары и подача слева и справа. Учебная игра по основным правилам.	1
15	Удары и подача слева и справа. Учебная игра по основным правилам.	1
16	Удары прямые и с вращением. Учебная игра по основным правилам. Судейство матчей.	1
17	Удары прямые и с вращением. Учебная игра по основным правилам. Судейство матчей.	1
18	Удары прямые и с вращением. Учебная игра по основным правилам. Судейство матчей.	1
19	Удары прямые и с вращением. Учебная игра по основным правилам. Судейство матчей.	1
20	<i>Психофункциональные особенности собственного организма:</i> опорный прыжок согнув ноги (юноши – высота козла 115 см, девушки – 110 см).	1
21	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м) сед углом, стойка на лопатках и кувырок назад (д)	1
22	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м) сед углом, стойка на лопатках и кувырок назад (д)	1
23	Упражнения на силовую подготовку, подтягивание в висе на результат.	1
24	Упражнения на силовую подготовку, подтягивание в висе на результат.	1
25	Акробатика: девушки: перекаты назад; стойка на лопатках, повороты в сторону; два кувырка вперед;	1
26	Акробатика: девушки: перекаты назад; стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись.	1
27	Акробатика: девушки: перекаты назад. Юноши: длинный кувырок, стойка на голове и руках с помощью.	1

28	Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом: стойки и передвижения игрока; передачи мяча; двусторонняя игра.	1
29	Нижняя подача; прием мяча после подачи; двусторонняя игра.	1
30	Прямой нападающий удар; одиночное блокирование. Двусторонняя игра.	1
31	Особенности развития избранного вида спорта: выполнение контрольных упражнений по программе легкой атлетики: бег 60 м; кроссовый бег 2 км.	1
32	Выполнение контрольных упражнений по программе легкой атлетики: бег 100 м; метание мяча на дальность.	1
33	Выполнение контрольных упражнений по программе легкой атлетики: прыжки в длину; челночный бег.	1
	Итого:	33 ч