

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Беловская средняя общеобразовательная школа»
Беловского района Курской области

Рассмотрена
на заседании ШМО учителей
физической культуры, ОБЖ и
технологии
Протокол № 1
от 24 августа 2017 г.

Принята
на заседании педагогического
совета Беловской СОШ
Протокол № 1
от 24 августа 2017 г.

Утверждена
Приказом №197 - ОД
от 24 августа 2017 г.
Директор Беловской СОШ
О.А.Курбатова



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Сильные, смелые, ловкие»
8 класс
на 2017 – 2018 учебный год

Учитель: Агапов Николай Михайлович,
I квалификационная категория

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности для 8 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной образовательной программы, изменениями в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577, примерной программы по учебным предметам: Физическая культура. 5-9 классы: М.: Просвещение, 2011 и Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов Беловской СОШ.

Учебный план Беловской СОШ в 8 классе на проведение внеурочной деятельности «ОФП» предусматривает 1 час в неделю (34 часа в год).

Цели изучения предмета:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В 8 классе учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «ОФП». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса внеурочной деятельности «ОФП», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

3. Содержание курса внеурочной деятельности «ОФП».

Раздел 1. Я и моё здоровье (1ч)

Здоровый образ жизни. Комплексы ОРУ. Вредные привычки.

Формы организации учебных занятий: урок-беседа, урок-игра, урок творчества, смотр знаний, урок-зачет.

Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя, слушание и анализ выступлений своих товарищей, систематизация учебного материала, наблюдение за демонстрацией учителя.

Раздел 2. Легкая атлетика (12 ч)

Специальные упражнения легкоатлета. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Ходьба. Кросс. Прыжки в длину. Эстафеты.

Формы организации учебных занятий: урок-беседа, урок-игра, урок творчества, смотр знаний, урок-зачет.

Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя, слушание и анализ выступлений своих товарищей, систематизация учебного материала, наблюдение за демонстрацией учителя.

Раздел 3. Подвижные игры. (12ч)

Игры с бегом и прыжками. Игры с элементами волейбола и баскетбола.

Формы организации учебных занятий: урок-беседа, урок-игра, урок творчества, смотр знаний, урок-зачет.

Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя, слушание и анализ выступлений своих товарищей, систематизация учебного материала, наблюдение за демонстрацией учителя.

Раздел 4. Гимнастика (4 ч)

Висы, упоры. Акробатика опорные прыжки.

Формы организации учебных занятий: урок-беседа, урок-игра, урок творчества, смотр знаний, урок-зачет.

Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя, слушание и анализ выступлений своих товарищей, систематизация учебного материала, наблюдение за демонстрацией учителя.

Раздел 5. Баскетбол (5 ч)

Элементы баскетбола. Игра по упрощённым правилам.

Формы организации учебных занятий: урок-беседа, урок-игра, урок творчества, смотр знаний, урок-зачет.

Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя, слушание и анализ выступлений своих товарищей, систематизация учебного материала, наблюдение за демонстрацией учителя.

4. Календарно-тематическое планирование.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
1	Правила безопасности при занятиях в кружке. Общей физической подготовки. Комплекс ОРУ. Что такое здоровый образ жизни.	1			
2	Вредные привычки. Комплекс ОРУ. Низкий старт. Специальные упражнения л/атлета.	1			
3	Специальные упражнения л/атлета. Бег 30 метров	1			
4	Бег 30 метров. Прыжки в длину с места. Ходьба.	1			
5	Прыжок в длину с разбега. Эстафета с бегом и прыжками.	1			
6	Прыжок в длину с разбега. Бег. Ходьба.	1			
7	Правила безопасности при занятиях подвижными играми.	1			

	Эстафеты «Два мороза»				
8	Эстафеты. «Метко в цель» «Подвижная цель».	1			
9	«Подвижная цель», « Медведи и зайцы».	1			
10	«Медведи и зайцы». Игра в баскетбол.	1			
11	Игра в баскетбол.	1			
12	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			
13	Игра в баскетбол.	1			
14	Игра в баскетбол.	1			
15	«Подвижная цель», Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
16	Эстафеты. Игра в баскетбол.	1			
17	Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс ОРУ. Подтягивания на висах. Упоры.	1			
18	ОРУ. Кувырки. Стойка на лопатках. Висы и упоры.	1			
19	Висы и упоры. Кувырки.	1			
20	Акробатика. Опорный прыжок.	1			
21	Правила безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча сверху.	1			
22	Приём и передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1			
23	Приём и передача мяча. Игра в пионербол с элементами.	1			
24	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			
25	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1			
26	«Медведи и зайцы», Игра в волейбол по правилам.	1			
27	«Медведи и зайцы», Игра в волейбол по правилам.	1			
28	Правила безопасности на л/атлетике. Ходьба. Бег 30 метров.	1			
29	Бег 60 метров. Прыжки в длину.	1			
30	Прыжки в длину. Бег 60 метров	1			
31	Ходьба. Бег. Прыжки.	1			
32	Бег. Ходьба. Прыжки.	1			
33	Кросс. Ходьба.	1			
34	Бег. Подведение итогов.	1			