

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро-Судженского городского округа
«Основная общеобразовательная школа № 8»**

Приложение к ООП ООО
Приказ от 01.09.2020г. № 151

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Вперёд к победам»**

Направление: общеинтеллектуальное

Срок реализации: до 2-ух лет

Разработчик: Ефимов А.Г.,
учитель физической культуры

Анжеро-Судженск
2020

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	4
3. Тематическое планирование	6

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1.1. Личностные результаты:

1) воспитание 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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, творческой и других видов деятельности;

3) 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.

1.2. Метапредметные результаты:

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

2) 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;

3) 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.

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

Социальная сущность физической культуры. Характеристика понятия «физическая культура» (нахождение трактовок в исследованиях российских и зарубежных учёных: сходства и различия) Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, закаливание организма (нетрадиционные формы и оборудование), гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда.

Форма организации: беседа,

Вид деятельности: познавательная.

Физическая культура: прошлое и настоящее. История древнегреческих олимпиад (основоположники, виды спорта, требования к проведению, биография известных спортсменов). Олимпийские игры современности (основы общероссийских и международных антидопинговых правил). Олимпийское движение в России (прошлое и настоящее). Физическая культура в России (знание места и роли физической культуры и спорта в современном Российском обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта). Паралимпийские игры. Физическое воспитание. Обучение движениям. Физические качества. Физические способности. Физическая подготовка. Развитие физических качеств (в том числе, в домашних условиях) как условие подготовки к выполнению нормативов ВФСК (ГТО).

Форма организации: виртуальная экскурсия, кинозал, конференция

Вид деятельности: познавательная.

Как это работает. Структура, требования к профилактике нарушений и повреждений: Опорно-двигательная система. Мышцы и ткани. Кровь и кровеносная система. Органы и выделительная система. Нервная система. Дыхательная система. Обмен веществ.

Форма организации: беседа, практикум

Вид деятельности: познавательная, практическая

Условия, способствующие решению задач физического воспитания. Здоровье. ЗОЖ. Личная гигиена. Двигательная активность и работоспособность.

Форма организации: беседа, практикум, проектная мастерская

Вид деятельности: познавательная, практическая, проектная

Быстрее. Выше. Сильнее. Двигательные способности. Ловкость и координация. Быстрота. Гибкость. Сила. Выносливость. Нагрузка. Восстановление.

Форма организации: беседа, квазиисследование, практикум

Вид деятельности: познавательная, исследовательская, практическая

Играть нужно уметь. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Настольный теннис. Комплексы специальных физических упражнений. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта. Технология определения степени опасности и необходимых мер страховки и самостраховки, средства и методы предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Форма организации: беседа, кинозал, экскурсия, практикум

Вид деятельности: познавательная, практическая

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Год реализации / количество часов		Всего часов
		1-ый год	2-ой год	
1	Социальная сущность физической культуры	5		5
2	Физическая культура: прошлое и настоящее.	8		8
3	Как это работает	4,5	3	7,5
4	Условия, способствующие решению задач физического воспитания		2	2
5	Быстрее. Выше. Сильнее		8	8
6	Играть нужно уметь		4	4
Итого		17,5	17	34,5