

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Образовательный центр № 1»  
Энгельского муниципального района  
Саратовской области



«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе

*Гонимов*

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы  
Н.И. Галахова

*Галахова*

Приказ № 199 от 31.08.2022 г.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО,  
протокол № 1 от

29.08.2022

Рабочая учебная программа  
по внеурочной деятельности «ОФП»  
для обучающихся 9А класса  
Энгельского муниципального района  
на 2022-2023 учебный год

**Составитель:**  
Купцова Татьяна  
Вячеславовна  
учитель физической  
культуры

## Планируемые результаты

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовать 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;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и

профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема	Количество часов	Форма учебного занятия
Теория	2	
ОФП	8	
СФП	8	
Всего	18	

**Календарно – тематическое планирование  
9А класс**

№ урока	Наименование разделов, темы уроков	Кол -во час ов	Дата проведения		Корректир овка
			план	факт	
1	Инструктаж по ТБ, раздел Л/А. Беговые упражнения.	1	07.09.2022		
2	Техника высокого старта. Бег 100 м.	1	21.09.2022		
3	Беговые упражнения. ОФП.	1	05.10.2022		
4	Бег 100м с высокого старта. Закрепить прыжок с разбега.	1	19.10.2022		
5	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 10х10м	1	16.11.2022		
6	Закрепить технику метания мяча. Прыжок с места.	1	30.11.2022		
7	Челночный бег 10*10м.	1	07.12.2022		
8	Кроссовая подготовка (1000м)	1	21.12.2022		
9	Техника метания мяча .Наклон туловища вперед.	1	11.01.2023		
10	Метания малого мяча на дальность.	1	25.01.2023		
11	Бег 60м, кросс 1000м.	1	01.02.2023		
12	Скоростная выносливость. Игра.	1	15.02.2023		
13	Бег 2000 м, без учёта времени. Прыжок в длину с разбега.	1	01.03.2023		
14	Техника передачи эстафетной палочки.	1	15.03.2023		
15	Закрепление передачи эстафетной палочки. Игра.	1	05.04.2023		
16	Акробатика. Кувырки перед.	1	19.04.2023		
17	Поднимание туловища лежа. Опорный прыжок через козла.	1	03.05.2023		
18	ОРУ .Футбол . Подведение итогов	1	17.05.2023		
	Итого 18 часов				