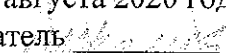


Центральный административный округ города Омска
БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №17»

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «28» августа 2020 года протокол №1
Председатель  О.В. Калугина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление **Спортивно - оздоровительное**

Название «**Физическая культура**»

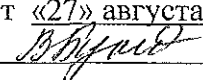
Уровень образования (класс) основное общее образование , 8

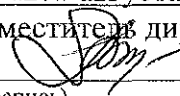
Количество часов в год - 34, в неделю –1 час

Учитель **Оверко Надежда Александровна**

Год разработки программы 2020

Сроки реализации программы 2020-2021

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания
ШМО классных руководителей
от «27» августа 2020 года № 1
 В.Н. Бунакова
(роспись руководителя ШМО) (расшифровка)

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МС
от «27» августа 2020 года №1
Заместитель директора
 Т.В. Науменко
(роспись) (расшифровка)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности

Легкая атлетика (14 часов) Эстафеты. Соблюдают ТБ. Терминология. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие быстроты, эстафеты. Упражнения на развитие быстроты, эстафеты. Бег на короткие дистанции, низкий старт. Бег на короткие дистанции, низкий старт. Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега. Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину. Техника отталкивания и разбега, приземление. Прыжки со скакалкой, игры с мячом. Прыжок в длину с места, с разбега.

Прыжок в длину с места, с разбега. История Олимпийских игр. Метание мяча с 4-5 шагов разбега.

Формы и виды деятельности: комбинированная форма; игровая, спортивно - оздоровительная деятельность

Спортивные игры (20 часов) Круговая тренировка. Техника безопасности на волейболе. Основная стойка. Правила игры. Основная стойка, эстафеты. Стойка при перемещениях, эстафеты. Передача и прием мяча после передвижений. Передача мяча сверху двумя руками. Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками. Техника владения мячом: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Техника нападения у сетки. Тактика игры в защите. Техника безопасности на баскетболе. Основная стойка. Правила игры. Техника передвижений. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами, повороты и ловля мяча. Правила судейства. Передача мяча с отскоком от пола. Ведение мяча с низким и высоким отскоком. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, зигзагом. Бросок мяча в корзину от груди с места. Бросок мяча в корзину от плеча с места. Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину. *Формы и виды деятельности:* комбинированная форма; игровая, спортивно - оздоровительная деятельность

Тематическое планирование курса «Физическая культура» 34 часа, 8 класс

№пп	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
Легкая атлетика (14 часов)				
1	Эстафеты. Соблюдают ТБ	1	1 неделя, сентябрь	
2	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	1	2 неделя, сентябрь	
3	Упражнения на развитие быстроты, эстафеты	1	3 неделя, сентябрь	
4	Упражнения на развитие быстроты, эстафеты	1	4 неделя, сентябрь	
5	Бег на короткие дистанции, низкий старт	1	1 неделя, октябрь	
6	Бег на короткие дистанции, низкий старт	1	2 неделя, октябрь	
7	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	1	3 неделя, октябрь	
8	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	4 неделя, октябрь	
9	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	1	5 неделя, октябрь	
10	Техника отталкивания и разбега, приземление.	1	2 неделя, ноябрь	
11	Прыжки со скакалкой, игры с мячом	1	3 неделя, ноябрь	
12	Прыжок в длину с места, с разбега	1	4 неделя, ноябрь	
13	Прыжок в длину с места, с разбега.	1	1 неделя, декабрь	
14	История Олимпийских игр. Метание мяча с 4-5 шагов разбега	1	2 неделя, декабрь	
Спортивные игры (24 часа)				
15	Круговая тренировка	1	3 неделя, декабрь	
16	Техника безопасности на <i>волейболе</i> . Основная стойка	1	4 неделя, декабрь	

17	Правила игры. Основная стойка, эстафеты	1	3 неделя, январь	
18	Стойка при перемещениях, эстафеты	1	4 неделя, январь	
19	Передача и прием мяча после передвижений.	1	5 неделя, январь	
20	Передача мяча сверху двумя руками.	1	1 неделя, февраль	
21	Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.	1	2 неделя, февраль	
22	Техника владения мячом: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача	1	3 неделя, февраль	
23	Верхняя прямая подача	1	4 неделя, февраль	
24	Техника нападения у сетки.	1	1 неделя, март	
25	Тактика игры в защите	1	2 неделя, март	
26	Техника безопасности на <i>баскетболе</i> . Основная стойка	1	3 неделя, март	
27	Правила игры. Техника передвижений. Остановка прыжком.	1	1 неделя, апрель	
28	Остановка двумя шагами, повороты и ловля мяча.	1	2 неделя, апрель	
29	Правила судейства. Передача мяча с отскоком от пола.	1	3 неделя, апрель	
30	Ведение мяча с низким и высоким отскоком	1	4 неделя, апрель	
31	Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, зигзагом	1	5 неделя, апрель	
32	Бросок мяча в корзину от груди с места	1	1 неделя, май	
33	Бросок мяча в корзину от плеча с места	1	2 неделя, май	
34	Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	1	3 неделя, май	