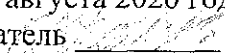


Центральный административный округ города Омска
БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №17»

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 , 9

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

Учитель **Оверко Надежда Александровна**

Год разработки программы 2020

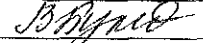
Сроки реализации программы 2020-2021

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания

ШМО классных руководителей

от «27» августа 2020 года № 1

 В.Н. Бунакова

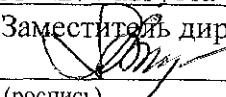
(роспись руководителя ШМО) (расшифровка)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МС

от «27» августа 2020 года №1

Заместитель директора

 Т.В. Науменко

(роспись)

(расшифровка)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные:

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.

В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Метапредметные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

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

Баскетбол 1.*Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Стритбол. *Формы и виды деятельности:* комбинированная форма; игровая, спортивно - оздоровительная деятельность.

Волейбол

1.*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. .

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Нападающий удар. Тактические действия игроков. *Формы и виды деятельности:* комбинированная форма; игровая, спортивно - оздоровительная деятельность.

Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Правила игры футзал. *Формы и виды деятельности:* комбинированная форма; игровая, спортивно - оздоровительная деятельность.

Русская лапта

1. *Основы знаний.* Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. *Специальная подготовка.* Тактика игры. Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель. *Формы и виды деятельности:* комбинированная форма; игровая, спортивно - оздоровительная деятельность.

Тематическое планирование курса «Физическая культура» 34 часа, 9 класс

| №пп | Тема урока | Кол-во часов | Планируемая неделя, месяц | Примечание |
|------------------|--|---------------------|----------------------------------|-------------------|
| Футбол | | | | |
| 1 | Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке. | 1 | 1 неделя, сентябрь | |
| 2 | Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника. | 1 | 2 неделя, сентябрь | |
| 3 | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения. | 1 | 3 неделя, сентябрь | |
| 4 | Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. | 1 | 4 неделя, сентябрь | |
| 5 | Позиционные нападения с изменением позиций игроков. | 1 | 1 неделя, октябрь | |
| 6 | Закрепление техники нападения с атакой на ворота. | 1 | 2 неделя, октябрь | |
| 7 | Игра в мини-футбол. Футзал | 1 | 3 неделя, октябрь | |
| 8 | Игра в мини-футбол. Футзал. | 1 | 4 неделя, октябрь | |
| Баскетбол | | | | |
| 9 | Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. | 1 | 5 неделя, октябрь | |
| 10 | Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника. | 1 | 2 неделя, ноябрь | |
| 11 | Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. | 1 | 3 неделя, ноябрь | |
| 12 | Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра. | 1 | 4 неделя, ноябрь | |
| 13 | Комбинации: ловля, передача, | 1 | 1 неделя, декабрь | |

| | | | | |
|----------------------|---|---|-------------------|--|
| | ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра. | | | |
| 14 | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). | 1 | 2 неделя, декабрь | |
| 15 | Игра в мини-баскетбол. Стритбол. | 1 | 3 неделя, декабрь | |
| Волейбол | | | | |
| 16 | Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 4 неделя, декабрь | |
| 17 | Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 3 неделя, январь | |
| 18 | Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча. | 1 | 4 неделя, январь | |
| 19 | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 1 | 5 неделя, январь | |
| 20 | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 1 | 1 неделя, февраль | |
| 21 | Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар. | 1 | 2 неделя, февраль | |
| 22 | Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар. | 1 | 3 неделя, февраль | |
| 23 | Игра в волейбол по правилам. | 1 | 4 неделя, февраль | |
| 24 | Игра в волейбол по правилам. | 1 | 1 неделя, март | |
| 25 | Игра в волейбол по правилам. | 1 | 2 неделя, март | |
| Русская лапта | | | | |
| 26 | Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей. | 1 | 3 неделя, март | |
| 27 | Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра. | 1 | 1 неделя, апрель | |
| 28 | Удары битой по мячу. Удары битой сверху. | 1 | 2 неделя, апрель | |

| | | | | |
|-----------|--|---|------------------|--|
| | Подача мяча. Игра. | | | |
| 29 | Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра. | 1 | 3 неделя, апрель | |
| 30 | Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра. | 1 | 4 неделя, апрель | |
| 31 | Тактика игры. Игра. | 1 | 5 неделя, апрель | |
| 32 | Тактика игры. Игра. | 1 | 1 неделя, май | |
| 33 | Игра по правилам. | 1 | 2 неделя, май | |
| 34 | Игра по правилам | 1 | 3 неделя, май | |