

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 исключаящего 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 3x10 метров, 6x10 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.

Формы и виды деятельности: комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность, соревнования. Программа составлена с учетом рабочей программы воспитания БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №17».

**Тематическое планирование
17 часов, 11 класс**

№пп	Тема	Кол-во часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
Футбол				
1	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	0,5	1 неделя, сентябрь	
2	Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	0,5	2 неделя, сентябрь	
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	0,5	3 неделя, сентябрь	
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5	4 неделя, сентябрь	
5	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	0,5	1 неделя, октябрь	
6	Закрепление техники нападения с атакой на ворота.	0,5	2 неделя, октябрь	
7	Игра в мини-футбол. Футзал	0,5	3 неделя, октябрь	
8	Игра в мини-футбол. Футзал.	0,5	4 неделя, октябрь	
Баскетбол				
9	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	0,5	5 неделя, октябрь	
10	Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника.	0,5	2 неделя, ноябрь	
11	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	0,5	3 неделя, ноябрь	
12	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра.	0,5	4 неделя, ноябрь	
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	0,5	1 неделя, декабрь	
14	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.	0,5	2 неделя, декабрь	

	Нападение быстрым прорывом (2:1).			
15	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	0,5	3 неделя, декабрь	
Волейбол				
16	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	0,5	4 неделя, декабрь	
17	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	0,5	3 неделя, январь	
18	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	0,5	4 неделя, январь	
19	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	0,5	5 неделя, январь	
20	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	0,5	1 неделя, февраль	
21	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	0,5	2 неделя, февраль	
22	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	0,5	3 неделя, февраль	
23	Игра в волейбол по правилам.	0,5	4 неделя, февраль	
24	Игра в волейбол по правилам.	0,5	1 неделя, март	
25	Игра в волейбол по правилам.	0,5	2 неделя, март	
Русская лапта				
26	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	0,5	3 неделя, март	
27	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	0,5	1 неделя, апрель	
28	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	0,5	2 неделя, апрель	
29	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	0,5	3 неделя, апрель	
30	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	0,5	4 неделя, апрель	
31	Тактика игры. Игра.	0,5	5 неделя, апрель	
32	Тактика игры. Игра.	0,5	1 неделя, май	
33	Игра по правилам.	0,5	2 неделя, май	
34	Игра по правилам	0,5	3 неделя, май	