

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 «Общая физическая подготовка»

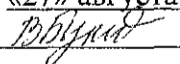
Уровень образования (класс) основное общее образование , 5

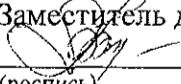
Количество часов в год - 34, в неделю –1 час

Учитель Захаров Сергей Борисович

Год разработки программы 2020

Сроки реализации программы 2020-2021

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

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

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получат возможность для формирования:

понимания ценности человеческой жизни;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
 - объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
 - самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
 - координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
 - анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
 - участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.
- Учащиеся получают возможность научиться:
- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
 - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
 - осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
 - соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
 - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
 - выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
 - организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. Учащиеся получают возможность научиться:
- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получают возможность научиться:
- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для

здоровья человека, для личного здоровья;

- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
 - координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
 - договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Предметные

Учащиеся научатся:

понимать значение физической подготовки;

определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;

выполнять соревновательные упражнения;

- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений,

направленных на развитие физических качеств;

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на

дальность;

• выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;

- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических

качеств;

- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Флорбол. История возникновения и развития спортивной игры флорбол. Технические действия и тактика игры.

Волейбол. История возникновения и развития спортивной игры волейбола.

Технические действия и тактика игры

Баскетбол. История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по

правилам.

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

Тематическое планирование курса «Общефизическая подготовка» 34 часа, 5 класс

№пп	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
Знания о физической культуре (3 часа)				
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Вводное занятие	1	1 неделя, сентябрь	
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Уроки здоровья	1	2 неделя, сентябрь	
3	Самоконтроль при физических занятиях. Уроки здоровья	1	3 неделя, сентябрь	
4	Волейбол (10ч) Как использовать игру волейбол в организации активного отдыха. История развития волейбола. Правила игры и методика судейства	1	4 неделя, сентябрь	

5	Техническая подготовка волейболиста	1	1 неделя, октябрь	
6	Техническая подготовка волейболиста	1	2 неделя, октябрь	
7	Изучение техники игры в волейбол техника нападения: Стартовые стойки	1	3 неделя, октябрь	
8	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1	4 неделя, октябрь	
9	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	1	5 неделя, октябрь	
10	Обучение технике подачи мяча Обучение технике нижней прямой, боковой подачи	1	2 неделя, ноябрь	
11	Обучения технике верхних передач у стены.	1	3 неделя, ноябрь	
12	Обучение технике нападающих ударов	1	4 неделя, ноябрь	

13	Техника защиты: Обучение технике приема подач	1	1 неделя, декабрь	
14	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	2 неделя, декабрь	
15	<u>Баскетбол(11ч)</u> Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях. Как использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.	1	3 неделя, декабрь	
16	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	4 неделя, декабрь	
17	Передачи мяча	1	3 неделя, январь	
18	. Подбор мяча	1	4 неделя, январь	
19	Перемещения из различных исходных	1	5 неделя, январь	

	положений			
20	Броски в кольцо из различных точек	1	1 неделя, февраль	
21	Ведение мяча с изменением направления	1	2 неделя, февраль	
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	3 неделя, февраль	
23	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	1	4 неделя, февраль	
24	Овладение и совершенствование двигательными действиями	1	1 неделя, март	
25	Флорбол (10ч) Техника безопасности и первая помощь пострадавшим. Оборудование. Одежда и инвентарь флорболистов. История развития флорбола. Основные правила проведения	1	2 неделя, март	
26	История развития флорбола. Основные правила проведения соревнований. Тех/ика и тактика игры.	1	3 неделя, март	
27	Основы методики обучения и тренировки.	1	1 неделя, апрель	

	Правила игры.			
28	Общая физическая подготовка. Передвижения флорболиста	1	2 неделя, апрель	
29	Специальная физическая подготовка. Тактика игры.	1	3 неделя, апрель	
30	Общая физическая подготовка. Ведение мяча	1	4 неделя, апрель	
31	Специальная физическая подготовка. Тактика игры команды и вратаря	1	5 неделя, апрель	
32	Броски по воротам. Тактика. Общая физическая подготовка.	1	1 неделя, май	
33	Пас, передача мяча. Комбинации. Общая физическая подготовка	1	2 неделя, май	
34	Специальная физическая подготовка. Тактика игры команды и вратаря.	1	3 неделя, май	