


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 **«Общефизическая подготовка»**

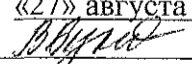
Уровень образования (класс) основное общее образование , 6


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 результаты.

- Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
- Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося»
 - Внимательно относится к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
 - Выполнение правил безопасного поведения в школе.
 - Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.
 - Адекватно воспринимать оценку учителя.
 - Уважительное отношение к иному мнению.
 - Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
 - Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.
 - Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.
 - Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
 - Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
 - Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
 - Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения.
 - Умение понимать, что можно и чего нельзя в еде, в физической нагрузке.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

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;
- перелезать 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

Вводное занятие (1 час). Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки. **Формы и виды деятельности:** теоритическая форма, спортивно – оздоровительная.

Легкая атлетика. Лапта (13 часов). Бег на короткие дистанции. Игра «Лапта». Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Игра «Лапта». Ускорения; бег по повороту; финиш. Игра «Лапта». Бег на время на дистанции 30. 60м. Игра «Лапта». Соревнования на звание лучшего бегуна. Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Лапта». Удар по неподвижному мячу Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи. Удар по мячу на точность. Ведение и обводка. Отбор мяча. Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров Контрольные тесты. **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность, сдача нормативов.

Гимнастика с элементами акробатики (7 часов). Акробатические упражнения. Комбинация акробатических упражнений. Упражнения в висах и упорах на брусках, перекладине. Упражнения в висах и упорах на брусках, перекладине. Комбинация упражнений на брусках и перекладине. Развитие силовых способностей. **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность.

Лыжная подготовка (7 часов). Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5

км. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение 5км. Подвижные игры на лыжах. **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность, сдача нормативов.

Баскетбол (6 часов). Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность.

Тематическое планирование курса «Общефизическая подготовка» 34 часа, 6 класс

№пп	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
Вводное занятие (1 час)				
1	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	1	1 неделя, сентябрь	
Легкая атлетика. Лапта (13 часов)				
2	Бег на короткие дистанции. Игра «Лапта»	1	2 неделя, сентябрь	
3	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Игра «Лапта»	1	3 неделя, сентябрь	
4	Ускорения; бег по повороту; финиш. Игра «Лапта»	1	4 неделя, сентябрь	
5	Бег на время на дистанции 30. 60м. Игра «Лапта»	1	1 неделя, октябрь	
6	Соревнования на звание лучшего бегуна	1	2 неделя, октябрь	
7	Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Лапта»	1	3 неделя, октябрь	
8	Удар по неподвижному мячу	1	4 неделя, октябрь	
9	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи	1	5 неделя, октябрь	
10	Удар по мячу на точность	1	2 неделя, ноябрь	
11	Ведение и обводка. Отбор мяча	1	3 неделя, ноябрь	
12	Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча	1	4 неделя, ноябрь	
13	Вбрасывание мяча. Игра вратаря	1	1 неделя, декабрь	
14	Моральная и психологическая подготовка	1	2 неделя, декабрь	

	спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров Контрольные тесты.			
Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)				
15	Акробатические упражнения	1	3 неделя, декабрь	
16	Акробатические упражнения	1	4 неделя, декабрь	
17	Комбинация акробатических упражнений	1	3 неделя, январь	
18	Комбинация акробатических упражнений	1	4 неделя, январь	
19	Упражнения в висах и упорах на брусьях, перекладине	1	5 неделя, январь	
20	Упражнения в висах и упорах на брусьях, перекладине	1	1 неделя, февраль	
21	Комбинация упражнений на брусьях и перекладине. Развитие силовых способностей	1	2 неделя, февраль	
Лыжная подготовка (7 часов)				
22	Одновременный одношажный ход.	1	3 неделя, февраль	
23	Коньковый ход.	1	4 неделя, февраль	
24	Торможение и поворот плугом.	1	1 неделя, март	
25	Прохождение дистанции 4,5 км.	1	2 неделя, март	
26	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	3 неделя, март	
27	Прохождение 5км.	1	1 неделя, апрель	
28	Подвижные игры на лыжах.	1	2 неделя, апрель	
Баскетбол (6 часов)				
29	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места	1	3 неделя, апрель	
30	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	1	4 неделя, апрель	
31	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении	1	5 неделя, апрель	
32	Техника передвижения (остановки). Бросок	1	1 неделя, май	

	со штрафной линии			
33	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском	1	2 неделя, май	
34	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском	1	3 неделя, май	