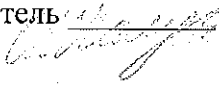


Центральный административный округ города Омска
БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №17»

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 , 7

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. Бунаикова

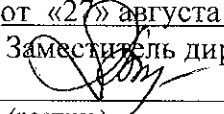
(роспись руководителя ШМО) (расшифровка)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МС

от «27» августа 2020 года №1

Заместитель директора

 Т.В. Науменко

(роспись) (расшифровка)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения: - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности

Легкая атлетика (3 часов). Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине. **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность.

Волейбол (12 часов). Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность.

Баскетбол (12 часов). Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-

баскетбол 3*3.бТехника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность.

Гимнастика (3 часа). Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения в равновесии (д) . Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность.

Легкая атлетика (4 часа). Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета. Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег. О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание. **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность.

Тематическое планирование курса «Общefизическая подготовка» 34 часа, 7 класс

№пп	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
Легкая атлетика (4 часа)				
1	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1	1 неделя, сентябрь	
2	Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	1	2 неделя, сентябрь	
3	Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине	1	3 неделя, сентябрь	
Волейбол (11 часов)				
4	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега	1	4 неделя, сентябрь	
5	Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	1 неделя, октябрь	
6	Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	2 неделя, октябрь	
7	Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами	1	3 неделя, октябрь	

	волейбола.			
8	Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1	4 неделя, октябрь	
9	Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи	1	5 неделя, октябрь	
10	Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	1	2 неделя, ноябрь	
11	Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	1	3 неделя, ноябрь	
12	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	4 неделя, ноябрь	
13	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	1 неделя, декабрь	
14	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	2 неделя, декабрь	
15	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	3 неделя, декабрь	
Баскетбол (12 часов)				
16	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	4 неделя, декабрь	
17	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол	1	3 неделя, январь	
18	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	4 неделя, январь	
19	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1	5 неделя, январь	
20	Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в	1	1 неделя, февраль	

	баскетбол 2*2			
21	Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2	1	2 неделя, февраль	
22	Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	1	3 неделя, февраль	
23	Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	1	4 неделя, февраль	
24	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. 1 26. Баскетбол Баскетбол. Бросок	1	1 неделя, март	
25	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. 1 26. Баскетбол Баскетбол. Бросок	1	2 неделя, март	
26	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	3 неделя, март	
27	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	1 неделя, апрель	
Гимнастика (4 часа)				
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувьрки вперед и назад.	1	2 неделя, апрель	
29	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	3 неделя, апрель	

	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения в равновесии (д)			
30	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	4 неделя, апрель	
Легкая атлетика (4 часа)				
31	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1	5 неделя, апрель	
32	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1	1 неделя, май	
33	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1	2 неделя, май	
34	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1	3 неделя, май	