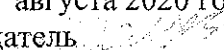


Центральный административный округ города Омска  
БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №17»

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 , 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 «28» августа 2020 года № 1

 В.Н. Бунакова

(подпись руководителя ШМО) (расшифровка)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МС

от «28» августа 2020 года №1

Заместитель директора

 Т.В. Науменко

(подпись) (расшифровка)

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### *Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### *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 требования 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 результаты:*

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка - 3 часа**

Физическая культура и спорт в России.

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта. **Формы и виды деятельности:** теоритическая форма, спортивно - оздоровительная, познавательная деятельность.

**Раздел 2. Гимнастика – 8 часов.** Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с партнёром, общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, преодоление полосы препятствий, выполнение гимнастических упражнений, контрольные испытания, соревнования по гимнастике. **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность, соревнования.

**Раздел 3. Лёгкая атлетика – 9 часов.** Медленный бег, бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Кросс 500 метров. Кросс 1000 метров. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель на дальность. Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике. **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность, соревнования.

**Раздел 4. Лыжи – 7 часов.** Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов. Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Лыжная гонка 3-5 км. **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма секция, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность, соревнования.

**Раздел 5. Настольный теннис - 7 часов.** Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам. Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры. Контрольные соревнования по настольному теннису. **Формы и виды деятельности:** комбинированная форма, спортивно - оздоровительная, игровая деятельность, соревнования.

**Тематическое планирование курса «Общезащитная подготовка» 34 часа, 9 класс**

<b>№пп</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемая неделя, месяц</b>	<b>Примечание</b>
<b>Теоретическая подготовка (3 часа)</b>				
<b>1</b>	Физическая культура и спорт	1	1 неделя, сентябрь	
<b>2</b>	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	2 неделя, сентябрь	
<b>3</b>	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	3 неделя, сентябрь	
<b>Гимнастика (8 часов)</b>				
<b>4</b>	Строевые упражнения	1	4 неделя, сентябрь	
<b>5</b>	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	1 неделя, октябрь	
<b>6</b>	Общеразвивающие упражнения с партнёром	1	2 неделя, октябрь	
<b>7</b>	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	1	3 неделя, октябрь	
<b>8</b>	Акробатические упражнения	1	4 неделя, октябрь	
<b>9</b>	Преодоление полосы препятствий	1	5 неделя, октябрь	
<b>10</b>	Выполнение гимнастических упражнений	1	2 неделя, ноябрь	
<b>11</b>	Контрольные испытания, соревнования по гимнастике	1	3 неделя, ноябрь	
<b>Лёгкая атлетика (9 часов)</b>				
<b>12</b>	Медленный бег	1	4 неделя, ноябрь	
<b>13</b>	Бег на короткие дистанции	1	1 неделя, декабрь	
<b>14</b>	Эстафетный бег	1	2 неделя, декабрь	
<b>15</b>	Кросс 500 метров	1	3 неделя, декабрь	
<b>16</b>	Кросс 1000 метров	1	4 неделя, декабрь	
<b>17</b>	Прыжки в длину с разбега	1	3 неделя, январь	
<b>18</b>	Прыжки в высоту с разбега	1	4 неделя, январь	
<b>19</b>	Метание гранаты в цель на дальность	1	5 неделя, январь	

20	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	1	1 неделя, февраль	
<b>Лыжи (7 часов)</b>				
21	Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.	1	2 неделя, февраль	
22	Сочетание лыжных ходов	1	3 неделя, февраль	
23	Сочетание лыжных ходов	1	4 неделя, февраль	
24	Основные элементы тактики лыжных гонок	1	1 неделя, март	
25	Основные элементы тактики лыжных гонок	1	2 неделя, март	
26	Лыжная гонка 3-5 км.	1	3 неделя, март	
27	Лыжная гонка 3-5 км.	1	1 неделя, апрель	
<b>Настольный теннис (7 часов)</b>				
28	Чередование приёмов игры по заданным квадратам	1	2 неделя, апрель	
29	Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	1	3 неделя, апрель	
30	Контрудары	1	4 неделя, апрель	
31	Тактика парной игры	1	5 неделя, апрель	
32	Варианты тактики парной игры	1	1 неделя, май	
33	Контрольные соревнования по настольному теннису.	1	2 неделя, май	
34	Контрольные соревнования по настольному теннису.	1	3 неделя, май	