

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 «Школьный спортивный клуб»

Уровень образования (класс) среднее общее образование , 10-11

Количество часов в год - 68, в неделю –2 часа

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

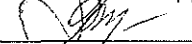
(подпись руководителя ШМО) (расшифровка)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МС

от «27» августа 20120 года №1

Заместитель директора

 Т.В. Наumenко

(подпись)

(расшифровка)

Личностные результаты:

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.

Метапредметные результаты:

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.

Познавательные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
 - понимание средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения

Коммуникативные результаты:

Учащиеся научатся:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

Предметные результаты:

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 школьного спортивного клуба «СТАРТ» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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.

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных; выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника.

Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся

навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Тематическое планирование курса «Общефизическая подготовка» 68 часа, 10-11 класс

№пп	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
Знания о физической культуре (3 часа)				
1	Техника безопасности на занятиях Баскетбол Стойки и перемещения баскетболиста	2	1 неделя, сентябрь	
2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. , ускорение).	2	2 неделя, сентябрь	
3	Передачи мяча	2	3 неделя, сентябрь	
4	Ловля мяча	2	4 неделя, сентябрь	
5	Ведение мяча	2	1 неделя, октябрь	
6	Броски в кольцо	2	2 неделя, октябрь	
7	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»	2	3 неделя, октябрь	
8	Волейбол Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2	4 неделя, октябрь	
9	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	2	5 неделя, октябрь	

	Передачи двумя руками сверху в парах.			
10	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2	2 неделя, ноябрь	
11	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	3 неделя, ноябрь	
12	Подвижные игры и эстафеты	2	4 неделя, ноябрь	
13	Футбол Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед	2	1 неделя, декабрь	
14	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	2	2 неделя, декабрь	
15	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	2	3 неделя, декабрь	
16	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах	2	4 неделя, декабрь	
17	Подвижные игры	2	3 неделя, январь	
18	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	2	4 неделя, январь	
19	Баскетбол Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой	2	5 неделя, январь	
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении	2	1 неделя, февраль	

	по прямой, с изменением направления движения и скорости			
21	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)	2	2 неделя, февраль	
22	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)	2	3 неделя, февраль	
23	Волейбол Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	2	4 неделя, февраль	
24	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	2	1 неделя, март	
25	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	2	2 неделя, март	
26	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	3 неделя, март	
27	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	1 неделя, апрель	
28	Подвижные игры, эстафеты.	2	2 неделя, апрель	
29	Футбол Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	2	3 неделя, апрель	

30	Вбрасывание из-за «боковой» линии.	2	4 неделя, апрель	
31	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	2	5 неделя, апрель	
32	Передачи мяча	2	1 неделя, май.	
33	Подвижные игры	2	2 неделя май.	
34	Подвижные игры	2	3 неделя май.	

Всего: 68 часов