

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»

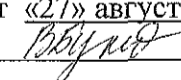
Уровень образования (класс) основное общее образование , 5

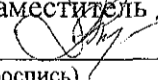
Количество часов в год - 68, в неделю –2 часа

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
(роспись руководителя ШМО) (расшифровка)

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МС
от «27» августа 2020 года №1
Заместитель директора
 Т.В. Науменко
(роспись) (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 3x10 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, 5 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