

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 20»

Рассмотрено:

Школьным методическим объединением  
учителей физической культуры и ОБЖ

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Алексеева К.А.

Протокол от 28.08.2023 г. № 5

Утверждено:

Приказом директора МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №20»

г. Черногорска от 30.08.2023г. №63/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности

**Специальная медицинская группа, 6 класс**

(название курса, класс)

(спортивно-оздоровительное направление)

Срок реализации – 1 год

Рабочая программа по внеурочной деятельности является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20» и состоит из следующих разделов:

- 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
- 3) тематическое планирование.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Специальная медицинская группа» 6 класс**

### ***Личностные результаты:***

- ответственность за своё физическое и нравственное здоровье;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- знания о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнее окружение;
- сформировано сознательное отношение к здоровью и к занятиям по гимнастики в частности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### ***Метапредметные результаты:***

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности «Специальная медицинская группа» с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Тема 1. Основы знаний**

Правила поведения и техники безопасности на занятиях кружка Специально-медицинской группы. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

#### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий волейболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.

### **Тема 2. Легкая атлетика.**

Бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения ("змейкой", "противоходом", по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места;

спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, малого мяча в вертикальную цель способом "с колена"; броски большого мяча (баскетбольного) на дальность способом снизу из положения стоя и способом сверху из положения сидя, метание малого мяча в вертикальную мишень способом "из-за головы" стоя на месте; прыжки на месте и с поворотом на 90 на точность приземления, вперед, левым и правым боком по разметкам

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

### **Тема 3. Гимнастика.**

*Комплексы упражнений:* упражнения на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), на развитие мышц туловища, на профилактику плоскостопия; на развитие равновесия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы) в положении лежа, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

*Ходьба:* с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; с изменяющейся длиной шага и скоростью; на носках и пятках; в парах, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе; "гусиным шагом").

*Бег:* в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения в парах; из разных исходных положений; с высоким подниманием бедра; с "захлестом" голени; с различным положением рук.

### **Тема 4. Физическое совершенствование.**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники приема и передачи мяча в баскетболе, волейболе и футболе.

### **Тема 5. Подвижные игры.**

*Игры на свежем воздухе:* игры на развитие внимания, координации и точности движений "Точно в цель", "Вызов номеров", "Через холодный ручей", "Пустое место"; игры на развитие ловкости, способности к коллективным действиям, чувства сплоченности команды: "Паук", "Веребочка", "Зеркало".

На материале спортивных игр: футбол - удар внутренней стороной стопы ("щечкой") по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения: подвижная игра: "Точная передача"; баскетбол - ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы): подвижные игры: "Брось-поймай", "Охотники и утки", "Метко в цель".

Внеурочная деятельность организована **по видам:**

- игровая;
- познавательная;
- спортивно-оздоровительная деятельность;

**в форме** спортивного часа

## **3. Тематическое планирование.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>
1	Тема 1. Основы знаний
2	Тема 2. Легкая атлетика
3	Тема 3. Гимнастика
4	Тема 4. Физическое совершенствование
5	Тема 5. Подвижные игры

