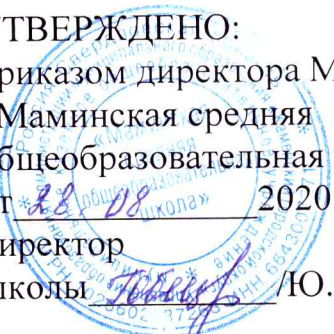


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Маминская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:  
педагогическим советом школы  
протокол № 8 от 27.08.2020г

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом директора МКОУ  
«Маминская средняя  
общеобразовательная школа»  
от 28.08.2020 г. № 4408  
директор  
школы Гобец /Ю.А.Гобец/



*Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
для обучающихся 9 класса*

*Разработчик программы:  
Матвеев Евгений Мартельянович,  
высшая квалификационная категория.*

*с.Маминское  
2020 г.*

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 9 класса основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

1. 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. 2. Закон РО от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в РО»;
3. 3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утв. приказом от 17.12.2010 № 1897 , в редакции от 29.12.2014г., 31.12.2015г., 29.06.2017г)
4. 4. Концепция развития физического образования в РФ;
5. 5. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.
6. Положение «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)».
7. Учебного плана МКОУ "Маминская СОШ" на 2020-2021 учебный год;
8. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» - СанПиН 2.4.2821-10.

## **2. Цель и задачи.**

### ***Цель:***

- мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни;
- формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека;
- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### ***Задачи:***

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика учебного курса.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 9 классов.



Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 33 часа в год. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению в 9 классе подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

**Новизна и актуальность** данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

*Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане.*

На изучение курса отводится 33 часа, с расчетом – 1 час в неделю в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №14 на 2020-2021 учебный год. Календарный учебный график МБОУ СОШ №14 на 2020-2021 учебный год для учащихся 9 классов предполагает реализацию курса в 9 классах в течение 33 недель.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного курса.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

*Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:*

- 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 окружающими 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.

*Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:*

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивнооздоровительные мероприятия;



- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

*Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности*

*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 обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление 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;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

*В ходе реализации программы обучающиеся смогут получить знания:*

- правила безопасного поведения во время занятий;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности;

*могут научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма);

*Основной показатель реализации программы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечению учебного года).*

2.3 Способы проверки результатов:

- Диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей ;

- Тестирование уровня развития двигательных способностей;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

### **3.Годовой план-график распределения учебного материала.**

№ п\п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе уроков				
2	Баскетбол	10	8	2		
3	Волейбол	15			7	7
4	Скандинавская ходьба	9		6	3	
	Всего часов	33	8	8	10	7

### **4.Содержание программы.**

Определение уровня физической подготовленности:

1.Скоростные качества: - бег 30 м. 2. Выносливость – бег 1000 м. 3.Силовые – подтягивание (М), поднимание туловища за 30 секунд (Д). 4. Скоростно – силовые – прыжок в длину с места. 5.Гибкость – наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. 6. Координационные – челночный бег 3X10 м.

и физического развития: Вес, рост, окружность груди, сила кисти.

#### Волейбол

#### Основы знаний

Правила безопасности при проведении уроков и соревнований  
 Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Помощь в судействе.

#### Практика

Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники передвижений с набивными мячами. Закрепление техники приема мяча сверху и снизу в парах и тройках на месте и после перемещения. Поддача мяча избранным способом в заданную часть площадки. Прием поддачи. Освоение техники нападающего удара на тренажере "Атака", с собственного набрасывания через сетку, с набрасывания партнера со 2 и 4 номеров. Закрепить технику блокирования. Тактическая подготовка.



Комбинированные действия. Комбинированная полоса препятствий - 3. Акробатическая подготовка волейболиста, в сочетании с приемом мяча - Р и 3. Учебные игры с применением тактических действий.

Выполнение контрольных нормативов.

#### Баскетбол

##### Основы знаний

Техника безопасности на уроках баскетбола и проведении соревнований. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом

##### Практика

Закрепление комбинаций из освоенных элементов техники передвижений и ведения. Закрепление техники штрафных бросков и бросков с различных дистанций. Передача и ловля мяча в движении в парах и тройках с сопротивлением защитника - Р и 3. Бросок мяча после ведение в прыжке 3. Ведение мяча в различной стойке. Учебные игры с применением тактических действий.

#### Скандинавская ходьба

##### Основы знаний

Правила безопасности. Знать историю возникновения скандинавской ходьбы, ее разновидности. Знать правила подбора одежды и спортивного инвентаря для занятий. Знать основные методы развития выносливости средствами скандинавской ходьбы. Знать учебные нормативы прохождения контрольной дистанции на результат.

##### Практика

Знать и выполнять 3 комплекса с палками. Совершенствование техники передвижения по пересеченной местности. Прыжковый бег. Бег "Змейкой. Разучивание бега лыжным ходом." Ходьба по снегу и льду. Ходьба с разной интенсивностью. Преодоление препятствий с палками - 3 и С. Чередование различных способов ходьбы - Р. Равномерный, переменный и повторный методы тренировок. Передвижение с равномерной интенсивностью до 4 км.

Технические нормативы игры в волейбол

№ п\п	Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
		Мальчики			Девочки		
1	Верхняя передача мяча в стенку по мишени, плюс над собой(раз).	20	15	10	15	10	5
2	Комбинированная полоса препятствий, (сек)	75	85	95	80	95	105
3	Подача мяча из 10 попыток в заданную часть, (раз)	7	5	3	6	4	3

## Условия реализации.

### Инвентарь и оборудование.

№ п/п	Наименование	Количество
Легкая атлетика		
1.	Мячи для метания.....	15
2.	Гранаты для метания.....	12
3.	Координационная лестница.....	2
4.	Теннисные мячи.....	15
5.	Конусы.....	10
6.	Фишки для разметки.....	20
7.	Эстафетные палочки.....	10
8.	Скакалки.....	20
9.	Секундомер.....	1
Гимнастика		
1.	Коврики гимнастические.....	20
2.	Маты гимнастические.....	12
3.	Скамейки гимнастические.....	4
4.	Шведские стенки.....	10
5.	Козел гимнастический.....	1
6.	Мостик гимнастический.....	1
7.	Скакалки.....	20
8.	Гимнастические палки.....	20
9.	Мячи набивные.....	20
10.	Степы.....	10
11.	Фитболы.....	1
12.	Музыкальный центр.....	1
Лыжная подготовка		
1.	Лыжи.....	40
2.	Ботинки лыжные.....	40
3.	Палки лыжные.....	40
4.	Секундомер.....	1
Баскетбол		
1.	Мячи баскетбольные.....	16
2.	Конусы.....	10
3.	Фишки для разметки.....	20
4.	Свисток.....	1
5.	Секундомер.....	1
6.	Музыкальный центр.....	1
1.	Мячи волейбольные.....	20
2.	Мячи теннисные.....	20
3.	Мячи набивные.....	12
4.	Сетка волейбольная.....	1
5.	Скакалки.....	20
6.	Координационная лестница.....	2
7.	Свисток.....	1
8.	Музыкальный центр.....	1
Скандинавская ходьба		
1.	Палки для скандинавской ходьбы.....	20
2.	Секундомер.....	1



### Список литературы.

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.
2. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры: справ-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
4. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.:Просвещение,2011г.