

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Крестецкий муниципальный район

МАОУ "СОШ № 2"

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Протокол №1 от «28» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МАОУ "СОШ
№2"



Мочалова Ж.В.

Приказ №132 от «01»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подвижные игры»

9 класс

Пояснительная записка

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
а)повышение уровня выносливости (беговые упражнения),

б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Место курса в учебном плане

Для изучения данного курса в учебном плане школы отводится 1 час в неделю, по 34 часа в год для 5-9 классов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5. Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре. История физической культуры.

Олимпиады современности.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Тренировку начинаем с разминки.

Физическая культура человека.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Адаптивная физическая культура

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Спортивные игры:

Бадминтон. Игра по правилам.

Русская лапта. Игра по правилам

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подвижные игры. Игры развивающие физические качества, зрение, слух.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Волейбол	10
3.	Баскетбол	10
4.	Футбол	3
5.	Русская лапта	5
6.	Бадминтон	4
7.	Подвижные игры.	2
	Всего	34

Тематическое планирование

№ п/п	№ темы	Содержание программного материала
Русская лапта		
1.	1	Инструктаж по технике безопасности. Ловля и передачи мяча, удар битой. Учебная игра
2.	2	Тактические действия в поле, учебная игра. Олимпиады современности.
3.	3	Тактические действия при перебежке, учебная игра. Тренировку начинаем с разминки.
Футбол		
4	1	Учебная игра.
Баскетбол		
5.	1	Учебная игра, тактические действия в защите
6.	2	Учебная игра, тактические действия в нападении.
7.	3	Учебная игра, отбор мяча. Планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств
Волейбол		
8.	1	Верхняя передача мяча в тройках, учебная игра
9.	2	Верхняя передача мяча в 4х, правила игры, учебная игра
Баскетбол		
10.	4	Передачи мяча в движении, обманные движения. Учебная игра
11.	5	Передачи мяча в движении, заслон. Учебная игра
Бадминтон		
12.	1	Учебная игра, тактические действия в нападении. Правила

13.	2	Учебная игра, тактические действия в защите. Правила
Подвижные игры		
14.	1	Игры «Квадрат», «Перестрелка»
Волейбол		
15.	3	Учебная игра, прием мяча снизу
16.	4	Учебная игра, передача в прыжке
Баскетбол		
17.	6	Учебная игра, 2 шага бросок в кольцо.
18.	7	Стритбол, правила.
19.	8	Стритбол, правила.
Волейбол		
20.	5	Нападающий удар, учебная игра.
21.	6	Нападающий удар, учебная игра.
22.	7	Учебная игра.
Футбол		
23.	2	Учебная игра
Бадминтон		
24.	3	Учебная игра, судейство. Ведение счета.
25.	4	Личные соревнования. Заполнение сводной таблицы. Подведение итогов.
Волейбол		
26.	8	Учебная игра. Поддачи.
27.	9	Учебная игра. Поддачи.
28.	10	Учебная игра.
Баскетбол		
29.	9	Зонная защита. Учебная игра
30.	10	Учебная игра.
Подвижные игры		
31.	2	Игра «Перестрелка», «Квадрат»
Футбол		
32.	3	Учебная игра.
Русская лапта		
33.	4	Учебная игра, тактические действия.
34.	5	Учебная игра, тактические действия.