


Муниципальное общеобразовательное учреждение
« Вязовская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» на педагогическом совете МОУ «Вязовская СОШ » Протокол №1 от «28» <u>августа</u> <u>2023</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Вязовская СОШ»  Таранова В.А./ Приказ № 279 от «30» августа 2023 г.</p>
--	---

Рабочая программа
дополнительного образования детей

«Спортивные игры»

на один год обучения

15-16 лет (9 класс).

ФИО, должность автора
Гончаров Пётр Иванович
учитель Физической культуры
МОУ «Вязовская СОШ»

С.Вязовое, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС ООО»

-«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М. Просвещение, 2013);

3. Учебного плана МБОУ «Ивановская СОШ» на 2019-2020 уч. Год.

4.Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2019-2020 учебный год.

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 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; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; 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.

1. **Обучение:**

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

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

Содержание программы

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурная пауза, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы

адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладная-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Количество часов в соответствии с учебным планом

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Тематическое планирование

№	Количество часов			
	Наименование раздела и тем	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Ознакомление с правилами соревнований. ТБ на занятиях ОФП	В процессе занятий		
3	Теоретические знания	Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 10-15 минут вводной части		

4	Лёгкая атлетика. Лапта	4	-	4
5	Гимнастика	4	-	4
6	Настольный теннис	8		4
7	Лыжная подготовка	4		5
8	Спортивные игры	16	-	16
	• футбол	8		8
	• баскетбол	4		4
	• волейбол	4		4
Итого		34	1	34

Календарно-тематическое планирование

№ пп	Наименование раздела и тем	УУД	Часы учебного времени	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»	Регулятивные УУД:	1		
	Легкая атлетика. Лапта	Обучающийся сможет:	4		
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие дистанции. Учебно-тренировочная игра «Русская лапта».		1		
3	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Учебно-тренировочная игра «Русская лапта».		1		
4	Техника удара битой снизу и сбоку двумя руками. Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Учебно-тренировочная игра «Русская лапта».	- ставить цель деятельности на основе определенной	1		

5	Игра по упрощённым правилам «Русская лапта».	проблемы	1			
	Футбол		4			
6	Техника ударов по неподвижному мячу; по мячу с подачи; по мячу на точность.		1			
7	Ведение и обводка. Отбор мяча		1			
8	Игра по упрощённым правилам		1			
9	Передача мяча		формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели	1		
	Гимнастика		4			
10	Акробатические упражнения..		1			
11	Развитие гибкости		1			
12	Упражнения в висах и упорах на брусьях, перекладине. Развитие силовых способностей.		1			
13	Лазание по канату		1			
	Настольный теннис		4			
14	Правила игры, стойка игрока.		- планировать свои учебные действия	1		
15	Техника подачи.		1			
16	Основные технические элементы игры.		1			
17	Техника удара без вращения мяча «толчок» справа, слева.		1			
	Лыжная подготовка		5			
18	ТБ. Освоение техники передвижения попеременно двушажным ходом 1,5-2 км.		- осуществлять поиск средств решения зада			
19	Освоение техники передвижения одновременными ходами 1,5-2км		1			
20	Освоение техники передвижения коньковым ходом.		зменения в план действий	1		
21	Соревнование по лыжным гонкам		1			

22	Соревнование по лыжным гонкам		1			
	Баскетбол		4			
23	Предупреждение спортивного травматизма на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места		1			
24	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо		1			
25	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо	-ставить учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно	1			
26	Соревнование по баскетболу		1			
	Волейбол		4			
27	Предупреждение спортивного травматизма на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча		1			
28	Освоение основных приемов игры, подача мяча		1			
29	Освоение основных приемов игры, подача мяча		1			
30	Соревнование по волейболу		1			
	Футбол		4			
31	Освоение техники владения мячом, развитие координационных способностей		-выбирать наиболее эффективные способы решения задачи	1		
32	Передача мяча в парах			1		
33	Ведение мяча, остановки и передачи.	1				
34	Соревнование по футболу	1				
		-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности				
		- владеть основами самоконтроля, самооценки				

Список литературы

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, 2011г.).
- Физическая культура. Учебник для учащихся 5 – 7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений/М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М.Туревский; под общ. ред. М.Я.Виленского.-М.:Просвещение, 2012.
- Физическое воспитание учащихся 5 – 7 кл..Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха. М. Просвещение, 2000 год.
- Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре.Г.Б.Мейксон и др.. М. Просвещение, 1986 год.
- Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие. Сост. Б.И.Мишин. М.; ООО «Издательство Астрель»,2003.
- Физическое воспитание в школе / авт.-сост. Е.Л.Гордияш и др. – Волгоград: Учитель, 2008.
- Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. проф. Л.Б.Кофмана; Авт.-сост. Г.И.Погадаев; М.: -Физкультура и спорт,1998.
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителя общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2012.

Перечень

учебного оборудования для практических занятий

Раздел программы (тема практического занятия)	Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	4 шт.
	Маты гимнастические	5 шт.
	Скамейки гимнастические	2 шт.

	Канаты для лазания 1-4м	1 шт.
	Перекладины	1 шт.
	Палка гимнастическая	10 шт.
	Свистки судейские	1 шт.
	Секундомеры	1 шт.
Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных - параллельные	1 пара
	Козел гимнастический школьный	1 шт.
	Мостик гимнастический	1 шт.
	Обручи гимнастические	10 шт.
	Скакалки гимнастические	10 шт.
Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	2 шт.
	Мячи малые теннисные	1 шт.
Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	3 шт.
	Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.
	Сетка волейбольная	1 шт.
	Мячи волейбольные	3 шт.
	Мячи баскетбольные	4 шт.

	Щиты баскетбольные	2 шт.
--	--------------------	-------

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ					
№		<i>Кол-во</i>	<i>Размер</i>	<i>Площадь</i>	<i>Требования</i>
	Средства доврачебной помощи				
1	Аптечка медицинская	1			
I. СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ					
2	Спортивный зал игровой	1	9x18		С раздевалками для мальчиков и девочек душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
3	Кабинет учителя	1			Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф книжный, шкаф для одежды
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)					
4	Легкоатлетическая дорожка	1	250м.		