


Зеленовская средняя общеобразовательная школа

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно-математического цикла Протокол № <u>1</u> от <u>25.08</u> 2021г.</p> <p>Руководитель МО <u>Сиволапова Т.А.</u></p>	<p>СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по ВР Филиппова Н.Н. <u>Филиппова Н.Н.</u></p> <p>(Подпись)</p>	<p>ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № от <u>27.08</u> 2021г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор <u>П.А.Трегубенко</u> Приказ от <u>07.08</u> 2021г. № <u>18</u></p> 
--	---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Расти здоровым»**

**Уровень общего образования, класс:** основное общее, 9 класс

**Направление деятельности:** спортивно оздоровительное

**Учитель:** Родионов Михаил Петрович.

2021 -2022 учебный год

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по спортивно – оздоровительному направлению «Расти здоровым» для 9 класса составлена на основе нормативно-правовой документации:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
- - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897, с внесенными изменениями: приказ: №1577 от 31.12.2015);
- - Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- - Примерная государственная программа основного общего образования по физической культуре и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Я. Виленского, В.И. Ляха. (Москва Просвещение, 2011г.
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Зеленовской СОШ и дополнений к ней;
- - Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ Зеленовской СОШ;
- - Учебного плана МБОУ Зеленовской СОШ на 2021 - 2022 год.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. 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.

### **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 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 .

#### 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.

В соответствии с учебным планом МБОУ Зеленовской СОШ для освоения курса внеурочной деятельности «Расти здоровым» отводится 34 часа, из расчета 1 часа в неделю. Фактически курс будет реализован за 34 часа, в соответствии с производственным календарем на 2021-2022 учебный год. Срок реализации программы с 01.09.2021 г. по 25.05.2022г.

## Раздел II. Планируемые результаты освоение курса внеурочной деятельности «Расти здоровым»

**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.

### Раздел III. Содержание курса внеурочной деятельности

#### **Основы знаний.**

Требование к технике безопасности. Первая помощь при травмах. Понятие утомление, переутомление. Профилактика переутомления. Контроль и самоконтроль уровня физической нагрузки. Краткая характеристика видов спорта, отличия спортивных и подвижных игр.

#### **Подвижные игры.**

Виды подвижных игр. История возникновения. Становление правил игры. Организация подвижных игр. Тактические приемы. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### **Баскетбол.**

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Ведение, ловля и передача мяча. Бросок по кольцу. Тактика игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### **Волейбол.**

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Тактика игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расти здоровым» обучающиеся **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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «расти здоровым» обучающиеся **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.

#### **Виды контроля:**

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный контроль проводится один раз в полугодие в форме итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме тестирования, выполнение тестовых упражнений по определению уровня освоенных навыков, а также учебная игра (баскетбол, волейбол)

#### **График распределения учебного материала:**

№	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Основы знаний и техника безопасности	В процессе
2.	Подвижные игры	10
3.	Волейбол	13
4.	Баскетбол	12
	Итого	34

#### Раздел IV. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата проведения		Кол-во часов
		По плану	факт	
<b>Подвижные игры (10ч)</b>				
1	Основы знаний. Игра. Перестрелка. т/б	03.09.		1
2	Игра «Лапта»	10.09.		1
3	Игра «Лапта»	17.09.		1
4	Игра. Лапта.	24.09.		1
5	Игры. Бой петухов. Тяни вокруг.	01.10.		1
6	Эстафеты с элементами баскетбола.	08.10.		1
7	Эстафеты с элементами волейбола.	15.10.		1
8	Эстафеты с элементами баскетбола.	22.10.		1
9	Эстафеты с элементами баскетбола.	29.10.		1
10	Эстафеты с элементами баскетбола.	12.11.		1
<b>Баскетбол (12ч)</b>				
11	Основы знаний. Игровая практика. т/б	19.11.		1
12	Ведение, остановка, поворот. Игровая практика	26.11.		1
13	Броски мяча в корзину. Игровая практика.	03.12.		1
14	Тактика защиты. Игровые задания.	10. 12.		1
15	Тактика нападения. Игровая практика.	17. 12.		1
16	Штрафной бросок .Игровые задания.	24. 12.		1
17	Штрафной бросок. Игровая практика.	14.01.		1
18	Броски мяча в корзину. Игровая практика.	21. 01.		1
19	Тактика нападения. Игровая практика.	28. 01.		1
20	Практическая игра.	04.02.		1
21	Ведение, броски мяча. Игровые задания.	11.02.		1
22	Передача мяча в тройках. Игровая практика.	18.02.		1
<b>Волейбол (12ч)</b>				
23	Основы знаний .Подача мяча. т/б	25.02.		1

24	Передача мяча сверху. Игровая практика.	04.03.		1
25	Тактика нападения. Игровые задания.	11.03.		1
26	Прием мяча с подачи. Игровая практика.	18.03.		1
27	Тактика защиты. Игровая практика.	01.04		1
28	Подача мяча. Игровые задания.	08.04.		1
29	Нападающий удар. Игровая практика.	15.04.		1
30	Подача мяча снизу. Игровая практика.	22.04.		1
31	Тактика защиты, блокирование. Игровые задания.	29.04.		1
32	Прием мяча с подачи. Игровая практика.	06.05.		1
33	Прием мяча с подачи. Игровые задания.	13.05.		1
34	Нападающий удар. Игровая практика.	20.05.		1