

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>Рассмотрено<br/> Руководитель МО учителей<br/> <u>Гарифзянова</u> /Р.А.Гарифзянова<br/> Протокол № 1<br/> От «<u>25</u>» августа 2021г.</p> | <p>СОГЛАСОВАНО:<br/> Заместитель директора по<br/> воспитательной работе<br/> <u>Рагузина</u> /А.А.Рагузина<br/> «<u>25</u>» <u>08</u> 2021 г.</p> | <p>УТВЕРЖДЕНО:<br/> Директор МБОУ «Средняя<br/> общеобразовательная школа<br/> №101 имени П.А.Полушкина<br/> – Центр образования»<br/> Советского района г. Казани<br/> <u>Петрова</u> /Т.Н.Петрова<br/> «<u>20</u>» <u>08</u> 2021г.</p> |
|--|--|---|

## Рабочая программа Учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №101 имени П.А.Полушкина –  
Центр образования» Советского района г. Казани.**

**Учитель: Валеев Давид Евгеньевич, без категории.**

**Предмет: внеурочная деятельность по физической культуре «В здоровом теле –  
здоровый дух», 9б класс**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета школы  
Протокол № 1 от 25.08. 2021г

## Планируемые результаты изучения курса

| Название раздела                    | Предметные результаты   | Метапредметные результаты  | Личностные результаты   |
|-------------------------------------|---|--|---|
| <b>Гимнастические упражнения</b>    | представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;<br>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;   | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;<br>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;   | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| <b>Подвижные игры</b>               | — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  | — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;   | — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;               |
| <b>Легкоатлетические упражнения</b> | — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;   | — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  | — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  |
| <b>Спортивные игры</b>              | — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;<br>— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;<br>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;<br>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;<br>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;<br>— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;<br>— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;<br>— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;<br>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;<br>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p> |  |  |
|--|---|--|--|

## Содержание курса внеурочной деятельности

| Название раздела                 | Содержание   | Формы организации и виды деятельности             | Количество часов |
|----------------------------------|--|---|------------------|
| <b>Гимнастические упражнения</b> | <p>Простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений.</p> <p>Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий.</p> <p>После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.</p> | занятия оздоровительной направленности; эстафеты; | <b>7</b>         |
| <b>Подвижные игры</b>            | <p>С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.</p> <p>В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.</p> <p>Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая</p>   | Игры, соревнования;                               | <b>4</b>         |

|                                     |  |   |           |
|-------------------------------------|--|---|-----------|
|                                     | <p>организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.</p>  |   |           |
| <b>Легкоатлетические упражнения</b> | <p>Бег на короткие и на длинные дистанции, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, метания в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.</p> <p>Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• занятия оздоровительной направленности;</li> <li>• праздники;</li> <li>• соревнования;</li> <li>• эстафеты;</li> </ul> | <b>7</b>  |
| <b>Спортивные игры</b>              | <p>Футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис.</p> <p>В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).</p> <p>Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• занятия оздоровительной направленности;</li> <li>• соревнования;</li> </ul>  | <b>16</b> |
|                                     |  |   | <b>34</b> |

### Календарно-тематическое планирование

| № п\п | Тема занятия  | Кол-во часов | Дата проведения | факт |
|-------|---|--------------|-----------------|------|
| 1.    | Техника безопасности во время занятий ОФП. Эстафета.                                      | 1            | 02.09           |      |
|       | Лёгкая атлетика   |              |                 |      |
| 2.    | Техника безопасности. Высокий старт до 10-15 метров.                                      | 1            | 09.09           |      |
| 3.    | Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета   | 1            | 16.09           |      |
| 4.    | Высокий старт 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.                      | 1            | 23.09           |      |
| 5.    | Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств.                                  | 1            | 30.09           |      |
| 6.    | Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.            | 1            | 07.10           |      |
| 7.    | Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров               | 1            | 14.10           |      |
| 8.    | Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения                      | 1            | 21.10           |      |
|       | Футбол  |              |                 |      |
| 9.    | Челночный бег. Прыжок в длину с места.  | 1            | 28.10           |      |
| 10.   | Ведение и обводка. Отбор мяча.  | 1            | 11.11           |      |
| 11.   | Вбрасывание мяча. Игра вратаря.   | 1            | 18.11           |      |
| 12.   | Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря.                            | 1            | 25.11           |      |
| 13.   | Групповые игры  | 1            | 2.12            |      |
| 14.   | Групповые игры  | 1            | 9.12            |      |
|       | Баскетбол   |              |                 |      |
| 15.   | Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра. | 1            | 16.12           |      |
| 16.   | Ловля и передача мяча. Учебная игра.  | 1            | 23.12           |      |
| 17.   | Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя   | 1            | 13.01           |      |

|     |   |   |       |  |
|-----|---|---|-------|--|
|     | руками.   |   |       |  |
|     | Подвижные игры с мячом  |   |       |  |
| 18. | Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.   | 1 | 20.01 |  |
| 19. | Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.  | 1 | 27.01 |  |
|     | Волейбол  |   |       |  |
| 20. | Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.  | 1 | 03.02 |  |
| 21. | Приём мяча. Передача мяча. Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.  | 1 | 10.02 |  |
| 22. | Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. Нападающий удар. Блокирование мяча.   | 1 | 17.02 |  |
|     | Баскетбол   |   |       |  |
| 23. | Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.   | 1 | 24.02 |  |
| 24. | Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра. | 1 | 3.03  |  |
|     | Подвижные игры с мячом  |   |       |  |
| 25. | Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом.   | 1 | 10.03 |  |
| 26. | Перестрелка с 2 и 3 мячами.   | 1 | 17.03 |  |
|     | Настольный теннис   |   |       |  |
| 27. | Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком. Игра в разных направлениях.             | 1 | 24.03 |  |
| 28. | Игра толчком справа и слева. Выполнение подач разными ударами.  | 1 | 07.04 |  |
| 29. | Атакующие удары по диагонали. Игра на счет разученными ударами.   | 1 | 14.04 |  |
| 30. | Атакующие удары по линии. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.  | 1 | 21.04 |  |

|     |   |   |       |  |
|-----|---|---|-------|--|
| 31. | Игра в защите. Групповые игры.  | 1 | 28.04 |  |
|     | Волейбол  |   |       |  |
| 32. | Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.  | 1 | 5.05  |  |
| 33. | Передача мяча у сетки. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра.               | 1 | 12.05 |  |
| 34. | Передача мяча у сетки. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | 1 | 19.05 |  |