

<p>Рассмотрено Руководитель МО учителей <u>Гарифзянова</u> /Р.А.Гарифзянова Протокол № 1 От «<u>25</u>» августа 2021г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по воспитательной работе <u>Рагузина</u> /А.А.Рагузина «<u>25</u>» <u>08</u> 2021 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №101 имени П.А.Полушкина – Центр образования» Советского района г. Казани <u>Петрова</u> /Т.Н.Петрова «<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
Гимнастические упражнения	представлять занятия 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;	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;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
Подвижные игры	— 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;
Легкоатлетические упражнения	— 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;
Спортивные игры	— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — 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;	— 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.	— 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
<p>Гимнастические упражнения</p>	<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>	<p>занятия оздоровительной направленности; эстафеты;</p>	<p>7</p>
<p>Подвижные игры</p>	<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>	<p>Игры, соревнования;</p>	<p>4</p>

	<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>		
Легкоатлетические упражнения	<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"> • занятия оздоровительной направленности; • праздники; • соревнования; • эстафеты; 	7
Спортивные игры	<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"> • занятия оздоровительной направленности; • соревнования; 	16
			34

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	