

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 г. Благовещенска

Рассмотрено на заседании МС

Руководитель МС

Л.З. / Закирова Л.З. /

Протокол № 1

«30» августа 2017 г.

Согласовано

Заместитель директора по ВР

А.А. / Жемчужникова А.А. /

«30» августа 2017 г.

Утверждаю

Директор МОБУ СОШ №5

г. Благовещенска

Т.Н. / Кузнецова Т.Н. /

Приказ № 193

«01» сентября 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

по физической культуре

в 9-х классах

уровень реализации программы: основное общее образование

срок реализации программы: **2017-2019** год

разработана на основе примерной программы ФГОС 2

авторской программы по физической культуре А.П.Матвеев.

составитель: Сираева Зиля Нафисовна

2017 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения программы, обучающиеся основного общего образования в общеобразовательных учреждениях должны:

- **знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

- **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять технические действия по волейболу, баскетболу, в подвижных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять: наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды деятельности учащихся
Подвижные игры	Правила подвижных игр. Участие в турнирах и товарищеских встречах. Техническая и физическая подготовка.	Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.	Игровая Соревновательная Спортивно-оздоровительная
Футбол	Участие в турнирах и товарищеских встречах. Техническая и физическая подготовка.	Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.	
Баскетбол	История развития баскетбола. Правила игры в баскетбол. Судейство. Участие в турнирах и товарищеских встречах. Техническая и физическая подготовка.	Практические методы: - метод упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки.	
Волейбол	История развития волейбола. Правила игры в волейбол. Судейство. Участие в турнирах и товарищеских встречах. Техническая и физическая подготовка.		

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ученик получит возможность для формирования следующих УУД.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия спортивными играми для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Спортивные и подвижные игры развивают такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Спортивные игры позволяют выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствуют развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Служат прекрасным средством коммуникативного общения, развивают навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Раздел	Класс (ч.)	
	8	9
Подвижные игры	4	4
Баскетбол	12	12
Волейбол	13	13
Футбол	6	5

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Раздел	Класс (ч.)	
	8	9
Подвижные игры	10	10
Баскетбол	12	12
Волейбол	13	13

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ урок а	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Примечание
1 четверть (9 часов)				
Подвижные игры (5 ч.)				
1			Подвижные игры (пионербол, футбол).	

2			Подвижные игры (перестрелка, футбол).	
3			Игра «Смена лидера». Подвижные игры (футбол, пионербол).	
4			Подвижные игры: футбол (м), пионербол (д).	
5			Подвижная игра в пионербол с элементами волейбола.	
Баскетбол (4 ч.)				
6			Игра «Салки с мячом».	
7			Жонглирование мячом.	
8			Игра в баскетбол.	
9			Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	
2 четверть (8 часов)				
Баскетбол (8 ч.)				
1 (10)			Специальные упражнения баскетболиста.	
2 (11)			Эстафета с элементами баскетбола.	
3 (12)			Стойки и перемещения баскетболиста.	
4 (13)			Игра в мини-баскетбол.	
5 (14)			Игра в баскетбол.	
6 (15)			Развитие координационных способностей.	
7 (16)			Тренировочная игра в баскетбол.	
8 (17)			Учебная игра в баскетбол.	
3 четверть (10 часов)				
Волейбол (10 ч.)				
1 (18)			Прием-передача мяча в волейболе.	
2 (19)			Игра в пионербол.	
3 (20)			Эстафеты с элементами волейбола.	
4 (21)			Нижняя подача мяча.	
5 (22)			Игра в пионербол с элементами волейбола.	
6 (23)			Игра в пионербол с элементами волейбола.	
7 (24)			Прием мяча двумя руками снизу.	
8 (25)			Игра в волейбол по упрощенным правилам.	
9 (26)			Учебная игра в волейбол.	
10 (27)			Тренировочная игра в волейбол.	
4 четверть (8 часов)				
Волейбол (3 ч.)				
1 (28)			Игра в волейбол.	

2 (29)			Игра-соревнование в волейбол по упрощенным правилам (дев.)	
3 (30)			Игра-соревнование в волейбол по упрощенным правилам (мал.)	
Подвижные игры (5 ч.)				
4 (31)			Подвижные игры. Салки с мячом.	
5 (32)			Подвижные игры. Салки парами.	
6 (33)			Подвижные игры. Футбол – игра по правилам.	
7 (34)			Подвижные игры. Волейбол – игра по правилам.	