

Муниципальное образование Тбилисский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»  
имени Героя Советского Союза Гагарина Юрия Алексеевича

УТВЕРЖДЕНО  
решение педагогического совета  
от 30 августа 2023 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Л. В. Ваганова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Физическая культура**

**Возраст: 14-16**

**Количество часов 34**

**Учитель-составитель – Кузьмичева Наталия Алексеевна**

Ст.Нововладимировская, 2023

## ***1. Пояснительная записка.***

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации в одном отдельно взятом классе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа рассчитана на 34 ч и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Программа внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 9 классов (14-16 лет).

Работа внеурочной деятельности предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих внеурочную деятельность ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

### **Цель:**

- совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата.
- Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

### **Задачи:**

- Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
- Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
- Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

## ***2. Особенности программы:***

Спортивная игра выступает как метод закрепления и совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях.

Последовательность применения обучению основным элементам в спортивных играх на занятиях по внеурочной деятельности должна быть спланирована заранее. Выбор игры зависит главным образом от тех

педагогических задач, которые ставятся перед занятием. Немаловажное значение имеет подготовленность класса (физическая и техническая). Необходимо чётко знать, что занимающиеся могут и что ещё не в их силах сделать. Подбор игр зависит также и от того, где проводится игра (в спортивном зале, на открытой площадке, стадионе), от наличия соответствующего инвентаря и оборудования.

Включая тот или иной элемент двигательного действия данной спортивной игры, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на занятии при формировании навыка.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий. Объектом соревновательной деятельности являются показатели качества выполнения элементов или целостных двигательных действий («кто правильнее», «кто точнее» и т. п.).

Большое значение при обучении основным элементам имеет зрительное и слуховое восприятие изучаемого двигательного действия (наглядность). Использование зрительной, звуковой, словесной и двигательной наглядности зависит от этапа обучения. Как правило, на этапах ознакомления и начального разучивания двигательного действия она применяется гораздо чаще, а на этапе совершенствования используется для исправления появившихся ошибок.

### **Универсальные учебные действия.**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «ОФП с элементами спортивных игр (Быстрее, выше, сильнее) 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;

## **К средствам наглядности при обучении основным элементам в спортивных играх относятся:**

*Показ двигательного действия учителем (или учеником по заданию учителя).*

В основе обучения с помощью показа лежит подражание. При показе двигательного действия в целом или отдельных его элементов учителю необходимо соблюдать следующие требования:

- показ всегда необходимо сочетать с методами использования слова, это позволяет избежать слепого копирования, словесная информация должна быть немногословной, адресной и на языке, понятном для учащихся;
- содержание показа должно соответствовать задачам обучения: а) первый показ, как правило, должен давать целостное представление о технике и основных правилах в данной спортивной игре;
- в дальнейшем, когда необходимо обратить внимание учеников на отдельные движения и акцентированные усилия, в показе подчёркиваются именно эти моменты;
- для большей наглядности иногда показывают лишь часть изучаемого действия, уменьшают скорость движения, делают паузы;
- следует больше внимания уделять имитационному показу, который облегчает восприятие основы и деталей техники двигательного действия;
- недопустим небрежный, неточный показ, так как он может быть принят учениками за образец, которому надо подражать;
- поручать показ упражнения ученику нужно в следующих случаях: а) если учитель по состоянию здоровья не может хорошо выполнить действие; б) когда необходимо снять предубеждение учеников в невыполнимости задания;

*Наглядные пособия (рисунки, кинограммы с изображением последовательности движений, составляющих действие, учебные видеофильмы и т. п.). Демонстрация наглядных пособий обладает преимуществом перед показом при необходимости акцентировать внимание учащихся на конкретном элементе в обучении определённой тактике в игре. Для получения результатов наглядного восприятия полезны вопросы учителя и ответы учащихся.*

### **3. Содержание программы:**

#### **1. Футбол.**

Основные правила игры. Техника передвижений, остановок, ускорений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча по прямой с измен. направления движения и скорости. Техника ведения мяча. Удары по воротам на точность. Ведение и обводка. Перехват мяча. П/и, эстаф.с эл.ф/б. Игра по упр.правилам.

#### **2. Баскетбол.**

Основные правила игры (мини-б/б). Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек, бросков. Техника ловли и передач мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ударом о пол. Ведение мяча (с пассивным сопротивлением защитника). Игровые упр.по совершенствованию технических приемов. П/и и эстафеты с элементами б/б. Игра по правилам мини-б/б.

#### **3. Волейбол.**

Основные правила игры. Стойки, перемещения игрока. Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, во встречных колоннах, у сетки и в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером. Подачи мяча (нижняя, боковая). Подачи мяча в парах, подачи мяча партнеру на точность и в заданную часть площадки. Прием подачи. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. П/и, эстафеты с эл.в/б.

#### 4. Календарно-тематический план внеурочной деятельности, 9 класс

№	Наименование темы	Количество часов	Дата план	Дата факт
	<b>Футбол</b>	<b>12</b>		
1.	Ф/б: Правила техники безопасности на занятиях ф/б. Техника передвижений, остановок, ускорений: стойки игрока, перемещения в стойке разл.способами. Ускорения, старты из разл. И.п. Развитие скоростных способностей.	1		
2.	Ф/б: Основные правила игры. Техника передвижений, остановок, ускорений. Старты из разл.и.п. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты, ловкости.	1		
3.	Ф/б: Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутр.стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (бег с измен.направления, темпа, ритма, прыжковые упр.)	1		
4.	Ф/б: Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутр.стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча. Игра по упр.правилам. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1		
5.	Ф/б: Ведение мяча по прямой с измен.направления движения и скорости, ведущей и неведущей ногой без сопротивления защитника и с активным сопротивлением защитника. Остановка катящегося мяча. Игра по упр.правилам.	1		
6.	Ф/б: Ведение мяча по прямой с измен.направления движения и скорости, ведущей и неведущей ногой без	1		

	сопротивления защитника и с активным сопротивлением защитника. Остановка катящегося мяча. Игра по упр.правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.			
7.	Ф/б: Удары по воротам на точность, попадание мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафеты. Игра по упр.правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
8.	Ф/б: Удары по воротам на точность, попадание мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. П/и, эстафеты с эл.ф/б. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9.	Ф/б: Удары по воротам на точность, попадание мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Развитие выносливости. П/и, эстаф.с эл.ф/б.	1		
10.	Ф/б: Удары по воротам на точность, попадание мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упр.правилам. Развитие выносливости.	1		
11.	Ф/б: Эстафеты, п/и с мячом. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1		
12.	Ф/б: Эстафеты, п/и с мячом. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1		
	<b>Баскетбол</b>	<b>11</b>		
1.	Б/б: Правила техники безопасности при занятиях б/б, в спорт.зале. Техника передвижений, поворотов и стоек. Развитие координационных способностей, ловкости, точности движений	1		
2.	Б/б: Основные правила игры (мини-б/б). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, бросков. П/и «Салки с мячом и без», эстафеты с эл.б/б. Развитие ловкости.	1		



3.	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек, бросков. П/и «Борьба за мяч, «Салки-стойки». Развитие ловкости.	1		
4.	Б/б: Техника ловли и передач мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ударом о пол, на месте и в движении, без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. П/и «Кто быстрее и точнее», «Челноки». Развитие координационных способностей, ловкости.	1		
5.	Б/б Техника ловли и передач мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ударом о пол, на месте и в движении, без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей, ловкости. Игра по упр. правилам.	1		
6.	Техника ловли и передач мяча. Ведение мяча различными способами без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Игровые упр. П/и «Перестрелка», «Салки с ведением мяча». Развитие координационных способностей, ловкости.	1		
7.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления и с пассивным противодействием. Игровые упр. Игра по упр. правилам. Развитие ловкости, координационных способностей.	1		
8.	Б/б: Техника бросков мяча ранее изуч. способами. Комбинации из освоенных элементов техники. Освоение индивидуальной техники защиты. Двухсторонняя игра по упр. правилам.	1		
9.	Б/б: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие коорд. способн., ловкости.	1		
10.	Б/б: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. П/и с элементами б/б. Эстафеты с ведением мяча. Игра по упр. правилам.	1		

<b>11.</b>	Б/б: Игровые упр.по совершенствованию технических приемов. Двусторонняя игр по упр.правилам. Развитие коорд.способностей, ловкости.	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>11</b>		
<b>1.</b>	В/б: Правила техники безопасности на уроках в/б, в спорт.зале. Разметка площадки. Стойки, перемещения игроков. Эстафеты, п/и с мячом. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.	1		
<b>2.</b>	В/б: Основные правила игры. Стойки, перемещения игрока. Эстафеты и п/и с мячом. Развитие ловкости.	1		
<b>3.</b>	В/б: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки и ускорения). П/и, эстафеты с броском мяча и ловлей. Развитие координационных способностей.	1		
<b>4.</b>	В/б: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. П/и, эстафеты с броском мяча и ловлей.	1		
<b>5.</b>	В/б: Передачи мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Игра п/б по правилам в/б.	1		
<b>6.</b>	В/б: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие координационных способностей, ловкости (компл.акроб.упр.). Игра п/б по правилам в/б.	1		
<b>7.</b>	В/б: Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие координационных способностей, ловкости (компл.акроб.упр.). Игра по упр.правилам.	1		
<b>8.</b>	В/б: Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и тд. Развитие координационных способностей, ловкости	1		

	(компл.акроб.упр.). Игра по упр.правилам в/б.			
<b>9.</b>	В/б: Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и тд. Развитие ловкости и силовой выносливости (компл.упр.с мячами, гантелями, набивными мячами). П/и с эл.в/б.	1		
<b>10.</b>	В/б: Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упр.правилам.	1		
<b>11.</b>	В/б: : Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, прием подачи. Игра по упр.правилам.	1		
	<b>ИТОГО</b>	34		

### ***5. Ожидаемый результат.***

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ-это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

### ***6. Организация работы.***

Занятия проходят 1 раз в неделю.

## ***7. Список учебной литературы:***

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012. – 77 с. : (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность учащихся. Ручной мяч: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011 – 63с. : (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012 - 80с. :. (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам).