

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Отдел образования Армизонского муниципального района

МАОУ Армизонская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

Селянкина Е.Л.
Протокол №1 от « 26 » 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР _____

Нерадовских Л.В.
« 26 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Каканова Л.С.
Приказ № 52-ос
от « 30 » 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочного курса

«ЧЕМПИОН»

для обучающихся 9 классов

Программу составили:

Каканов И.А.
Учитель физической культуры

с. Армизонское 2024 год

Пояснительная записка

Программа внеурочного курса «Чемпион» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Рабочая программа внеурочного курса является составной частью основной образовательной программы основного общего образования МАОУ Армизонская СОШ. Рабочая программа составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 4 августа 2023 года,
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 №287 «Об утверждении ФГОС ООО» с изменениями от 8 ноября 2022 года
3. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ Армизонской СОШ
4. Учебный план МАОУ Армизонской СОШ на 2024-2025 год.
5. Рабочей программой воспитания МАОУ Армизонская СОШ.

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.

Цель программы внеурочной деятельности «Чемпион»:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных

двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Чемпион» предназначена для обучающихся 9 классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 9 классов, всего 34 часа в год.

Место внеурочного курса «Чемпион»

Внеурочный курс «Чемпион» входит в предметную область учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 34 часа (один час в неделю). При подготовке Рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по основным направлениям реализации данного курса, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Содержание курса внеурочной курса «Чемпион»

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий.

Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол.

1. Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.

Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности

человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты.

Коммуникативные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Регулятивные:

-соотнесение известного и неизвестного;

-планирование;

- оценка;
- способность к волевому усилию;

Познавательные:

- 1.Формулирование цели
- 2.Выделение необходимой информации
- 3.Структурирование
- 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи
- 5.Рефлексия
- 6.Анализ и синтез
- 7.Сравнение
- 8.Классификации
- 9.Действия постановки и решения проблемы

Предметные результаты (на конец освоения курса)

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление 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 «Спортивные игры» 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.

Воспитательные результаты.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование раздела в и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, Формы контроля | Электронные(цифровые) образовательные ресурсы |
|--------------------------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|----------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | Практические работы | | | | |
| Спортивные игры. | | | | | | | | |
| 1.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 0 | | Обсуждение выполнения норм ГТО | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/ |
| 1.2. | Баскетбол. | 12 | 0 | 0 | | Наблюдают, анализируют и принимают участие в спортивной игре Баскетбол. | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/ |
| 1.3. | Волейбол. | 15 | 0 | 0 | | Наблюдают, анализируют и принимают участие в спортивной игре Волейбол. | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/ |
| 1.4. | Футбол. | 6 | 0 | 0 | | Наблюдают, анализируют и принимают участие в спортивной игре Футбол. | | https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/ |
| .Итого по разделу | | 34 | 0 | 0 | | | | |

Поурочное планирование

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата проведения урока по плану | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------------------|---|
| 1. | Техника безопасности. Освоение нормативных требований комплекса ГТО | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 2 | Баскетбол . Удар по мячу | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 3. | Удар по мячу Бег на 60 м (с) | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 4. | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 5 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 6. | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 7 | Игра по упрощенным правилам. | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 8 | Баскетбол. Стойки и перемещения | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 9. | Остановки баскетболиста | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 10. | Передачи мяча | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 11. | Ловля мяча | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 12. | Ведение мяча | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 13. | Броски в кольцо | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 14 | Волейбол. Индивидуальные тактические действия в нападении | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 15 | Индивидуальные тактические действия в защите. | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 16 | Закрепление техники передачи | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 17 | Закрепление техники передачи | | | www.edsoo.ru |

| | | | | |
|--|--|----------------|--|---|
| | | | | https://resh.edu.ru/subject/ |
| 18 | Закрепление техники передачи | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 19 | Верхняя прямая подача | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 20 | Игра в защите | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 21 | Игра в нападении | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 22 | Участие в соревнованиях | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 23 | Участие в соревнованиях | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 24 | Волейбол. Закрепление техники приема мяча с подачи | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 25 | Закрепление техники приема мяча с подачи | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 26 | Закрепление техники приема мяча с подачи» | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 27 | Учебная игра «Волейбол» | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 28 | Учебная игра «Волейбол » | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 29 | Футбол Игра по упрощенным правилам | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 30 | Подвижные игры с элементами футбола. | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 31 | Подвижные игры с элементами футбола. | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 32 | Подвижные игры с элементами футбола. | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 33 | Учебная игра «Футбол» | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| 34 | Учебная игра «Футбол» | | | www.edsoo.ru https://resh.edu.ru/subject/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 часа | | |