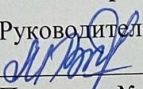


<p>«Рассмотрено» Руководитель МО  М.В. Грущак Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. дир. по ВР МОУ- ООШ с. Бородаевка Е.А. Торак « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ-ООШ с. Бородаевка Н.В. Лымарь Приказ № <u>72</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.</p>
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Оздоровительная физическая культура»
Спортивно-оздоровительное направление
для обучающихся 9 класса
МОУ-ООШ с.Бородаевка

Составитель: Залыгаева Е.А.
учитель физической культуры

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Оздоровительная физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015,

С учетом СанПиН 2.4.2.2821-10;

Локального акта «О составлении рабочих программ в МОУ - ООШ с.Бородаевка, в соответствии с Уставом, Программой развития МОУ-ООШ с.Бородаевка, ее целями и задачами

Цель и задачи курса.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Оздоровительная физическая культура» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель курса внеурочной деятельности «Физическая культура»: 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;
- 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 «Оздоровительная физическая культура» предназначена для обучающихся 9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

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.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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.

Метапредметные результаты:

- 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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 курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Основной показатель реализации программы «Оздоровительная физическая культура» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Содержание рабочей программы

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.

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.* 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. Стритбол.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Нападающий удар. Тактические действия игроков.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Правила безопасности на занятиях оздоровительной физической культурой.	1		
2	Упражнения для формирования осанки.	1		
3	Бег с высокого старта на 30 метров	1		
4	Бег с преодолением препятствий.	1		
5	Челночный бег 3x10 метров	1		
6	Антропометрические измерения.	1		
7	Питание и его значение для роста и развития.	1		
8	Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.	1		
9	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении.	1		
10	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	1		
11	Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.	1		
12	Стритбол.	1		
13	Стритбол.	1		
14	Стритбол.	1		
15	Стритбол.	1		
16	Стритбол.	1		
17	Основные правила игры в волейбол.	1		
18	Самоконтроль и его основные приёмы.	1		
19	Понятие о здоровом образе жизни.	1		
20	Режим дня и здоровый образ жизни.	1		
21	Приём мяча снизу двумя руками.	1		
22	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.	1		
23	Верхняя прямая подача.	1		

24	Блокирование мяча.	1		
25	Нападающий удар.	1		
26	Тактические действия игроков.	1		
27	Учебная игра	1		
28	Акробатическая комбинация.	1		
29	Акробатическая комбинация.	1		
30	Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор.	1		
31	Прыжки в высоту с разбега.	1		
32	Прыжки в длину с места и с разбега.	1		
33	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1		