



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нижнемактаминская средняя общеобразовательная школа №1»  
Альметьевского муниципального района  
Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО


Руководитель ШМО  
 /Семенова М.В.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

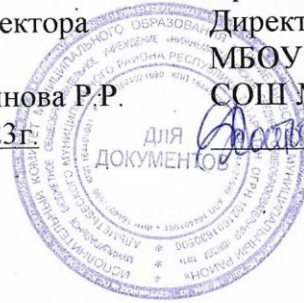
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР  
 / Нуретдинова Р.Р.  
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 31.08.2023г. №100-ОД

Директор  
МБОУ «Нижнемактаминская  
СОШ №1»  
 /Хайбрахманова Ф.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
спортивного кружка «Спортивные ребята»  
для 9а,9б классов

Составитель:

учитель физической культуры 1 квалификационной категории  
Валиева Альбина Николаевна

2023-2024 учебный год

Программа предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовки, укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой; подготовку и выполнение нормативов комплекса физической подготовленности.

Рабочая программа кружка разработана для реализации в школе и составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. М.-Просвещение, 2016г.), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы.

Программа рассчитана на 68 часов, 1 занятие в неделю по 2 часа.

Цель: Формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, способствовать всестороннему физическому развитию.

Задачи:

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбие, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- развитие двигательных качеств в спортивных играх-координации, ловкости.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся.

При создании программы по кружку учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития.

В своей социально-ценностной ориентации программа по кружку рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

На занятиях кружка в процессе педагогических наблюдений руководитель определяет отношение учащихся к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим, определяет направленность личности учащихся, его интересы, мотивы поведения, степень развития нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу.

Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку. Следить за самочувствием учащихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий.

Развивающая направленность программы кружка определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и

учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по кружку на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Содержание программы по кружку представлено по годам обучения, в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста, учитываются личностные и метапредметные результаты. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием и представлены по мере его раскрытия.

#### Планируемые 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.

Учащиеся научатся:

- играть в спортивные игры;
- овладеть системой знаний о физическом совершенстве человека, основами технических действий и физическими упражнениями;
- учащиеся овладевают подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- значение ориентирования в системе физвоспитания, оздоровления, закаливания;
- участвовать в городских соревнованиях.

Знать и иметь представление:

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам и самочувствию;
- воспитание физических качеств (координации, быстроты, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, игровая ловкость);
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

В результате занятий должны быть развиты основные физические качества: координация, ловкость, быстрота, гибкость, а также достигнуты личностные результаты: способность к саморазвитию и самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы, связанные со здоровым образом жизни.

#### Содержание программы.

Волейбол. Знания о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Практика судейства. Утомление, переутомление.

Специальная подготовка. Стойка игрока и передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Верхняя и нижняя передача мяча от стены. Смешанные передачи мяча в парах на месте. Смешанные передачи мяча в парах в движении. Передача мяча в парах через сетку, с продвижением. Передача мяча в колонне со сменой

мест от разводящего. Передача мяча через сетку в колонне со сменой мест от разводящего. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах, через сетку. Техника нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача через сетку с заданием перебить мяч на противоположную сторону игрового поля. Верхняя прямая подача мяча. Удары по мячу в парах в направлении партнера на расстояние 11-15 м. Многократные удары по мячу правой рукой снизу у стены. Командные действия игроков в игре. Нападающий удар. Товарищеская игра. Учебно-тренировочная игра. Контрольные испытания.

Баскетбол. Знания о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Практика судейства.

Специальная подготовка. Стойка и передвижение баскетболиста в боковом направлении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Передача мяча снизу и сверху двумя рукой на месте и в движении. Передача мяча с отскоком от площадки на месте и в движении. Передача мяча от плеча по высокой траектории на расстоянии 6-8 метров с места. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча в кольцо от головы. Бросок мяча в кольцо в движении после двух шагов. Броски в кольцо в прыжке со средней и дальней дистанции. Штрафные броски. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. Товарищеская игра. Обманные действия, скрытая передача (назад, вправо, влево). Учебно-тренировочная игра. Контрольные испытания.

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол, баскетбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол, баскетбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

#### Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий	Установление доверительных отношений между педагогическим работником	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://sberclass.ru">https://sberclass.ru</a> <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>

			и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	
2	Волейбол	40	Побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Включение игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://sberclass.ru">https://sberclass.ru</a>
3	Баскетбол	28		
Итого:		68		