Подписан: Таинкина Людмила Анатольевна
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: ГБОУ СОШ им. М. П. Крыгина с. Кабановка
Дата: 2024-01-18 13:18:40

Государственное бюджетное учреждение Самарской области средняя Общеобразовательная школа имени Героя Советского союза М.П.Крыгина с.Кабановка муниципального района Кинель-Черкасской области.

СОГЛАСОВАНО

Учитель, ответственный за ВР
_____/Павлова С.А./

28.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы_____/Таинкина Л.А./

Приказ № 80-ОД от 30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Школьный спортивный клуб»

для обучающихся 9 класса

Учитель физической культуры Черкасов Роман Николаевич

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности школьного спортивного клуба составлена для 9 класса в соответствии с методическими рекомендациями и программой по физической культуре для 5-9 классов на основе и в соответствии с авторской комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11классов. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич. с учетом требований Федерального Государственного Образовательного стандарта. Программа основана на предметной линии учебников В.И.Ляха и М.Я Виленского для образовательных учреждений. Данная рабочая программа рассчитана на 34учебных часа (1 час в неделю).

Планируемые предметные результаты

Результаты изучения учебного предмета необходимы для оценки успешности овладения программным содержанием с одной стороны, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся,оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету
«Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты: отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой. В умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей в физическом совершенствовании.

-воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.

-знание истории физической культуры своего народа.

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии и языкам.

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать взаимопонимания.

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группахи сообществах.

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах.

-осознание значение семьи в жизни человека и общества.

Метапредметные результаты: характеризуют уровень способностей учащихся, приобретенных в процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» вединстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин и проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной, предметно-практической деятельности, а так - же в повседневной жизни.

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.

-умение самостоятельно пути достижения целей.

-умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль

своей деятельности в процессе достижения результата.
-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

-умение работать индивидуально и в группе.
-умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
Предметные результаты: характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» (ОФП). Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.
В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.
-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.
-приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.
-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы.
В соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы общего образования ФГОС
Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре основанной на ОФП

Распределение учебных часов по разделам программы.

1	Теоретические сведения	В течении учебного года
2	ОФП	34 часа
	ИТОГО:	34 часа

Содержание программы:

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в учреждения включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленным государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Главной целью учебного предмета «Физическая культура» - является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, творческом использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе решает следующие задачи:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

-приобретение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

-воспитание положительных качеств личности, правил коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.

Исходя из решения задач образования школьников в основной школе, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

-реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

-соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

-расширение межпредметных связей, для формирования целостного мировоззрения учащихся и всестороннем раскрытии взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениям.
Выпускник является физически развитой личностью с устойчивыми мотивами и потребностями.

Обладает знаниями об истории физической культуры:
-Олимпийские игры в древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр. Программа и правила их проведения. Известные участники и победители Олимпийских игр древности.
-Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр современности.
-Развитие Олимпийского движения в России. Роль А. Д. Бутовского. Первые успехи российских спортсменов.
-Московская Олимпиада 1980г. Советский период развития олимпийского движения.
-Выдающиеся достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх современности.

-Олимпийские игры в Сочи 2014г.
Рассматривать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
-Владеет понятием о физическом развитии человека, характеристикой его основных показателей.
-Умеет руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения.
-Обосновывать положительное влияние занятий физической культурой, закаливающих процедур, личной гигиеной, режима дня на укрепление здоровья человека.

формирования познавательной и предметной активности учащихся.
-соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.
-расширение межпредметных связей, для формирования целостного мировоззрения учащихся и всестороннем раскрытии взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениям.
Выпускник является физически развитой личностью с устойчивыми мотивами и потребностями.

Обладает знаниями об истории физической культуры:
-Олимпийские игры в древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр. Программа и правила их проведения. Известные участники и победители Олимпийских игр древности.
-Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр современности.
-Развитие Олимпийского движения в России. Роль А. Д. Бутовского. Первые успехи российских спортсменов.
-Московская Олимпиада 1980г. Советский период развития олимпийского движения.

-Выдающиеся достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх современности.

-Олимпийские игры в Сочи 2014г.

Рассматривать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

-Владеет понятием о физическом развитии человека, характеристикой его основных показателей.

-Умеет руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения.

-Обосновывать положительное влияние занятий физической культурой, закаливающих процедур, личной гигиеной, режима дня на укрепление здоровья человека.

-Планировать и составлять самостоятельные занятия по самосовершенствованию физических способностей. Анализировать технику выполнения физических упражнений. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.

-Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест для занятий, правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

-Обосновывать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности: воли, смелости, трудолюбия, честности.

-выбирать и составлять индивидуальные комплексы для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

-отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.

-проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

-последовательно выполнять основные части занятия и определять их содержание.

-самостоятельно наблюдать за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

-самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями.

-вести дневник самонаблюдений динамики показателей физического развития.

-самостоятельно выполнять комплексы упражнений с различной оздоровительной направленностью. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы для развития гибкости, формирования правильной осанки.

-осуществлять контроль за физической нагрузкой и в соответствии с индивидуальными особенностями подбирать комплексы для формирования телосложения.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия. Основные виды деятельности обучающихся	План дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности. Высокий старт до 10-15 метров.	05.09.	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
2	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета.	12.09.	
3	Высокий старт 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров.Эстафеты.	19.09.	
4	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	26.09.	
5	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	03.10.	
6	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег.	10.10.	
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковыеупражнения.	17.10.	
8	Многоскоки. Упражнения со скакалкой. Специальные беговыеупражнения.	24.10.	
9	Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места.	07.11.	
10	Челночный бег с кубиками, с набивными мячами. Упражнения соскакалкой.	14.11.	
11	Развитие силовых качеств. Техника жима руками. Упражнения сгантелями.	21.11.	
12	Техника безопасности в тренажерном зале. Совершенствованиесиловых качеств.	28.11.	
13	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание нарезультат. Бег на выносливость до 10 мин.	05.12.	
14	Упражнения с отягощением. Упражнения со скакалкой Эстафеты	12.12.	
15	Круговая тренировка 7-8 станций	19.12.	
16	ОРУ. Челночный бег. Круговая тренировка 7-8 станций	26.12.	
17	Развитие силовых качеств. Эстафеты.	9.01.	
18	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости ибыстроты	16.01.	
19	Упражнения на развитие гибкости. Шейный и поясничный отделпозвоночника.	23.01.	
20	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.	30.01.	
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения наравновесие.	6.02.	
22	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу	13.02.	
23	Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна.	20.02.	
24	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжанаматах.	27.02.	

25	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.	5.03.	
26	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.	12.03.	
27	Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут.	19.03.	
28	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег.Кросс 1000 метров.	2.04.	
29	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.	9.04.	
30	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	16.04.	
31	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий	23.04.	
32	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	30.05.	
33	Соревнования по многоборью в рамках промежуточной аттестации.	7.05.	
34	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	14.05.	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьнаяпресса, 2003-2012
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советскийспорт, 2011
6. Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе. Поурочные планы. –М.: Учитель, 2005
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и наукиРоссииот 17 декабря 2010 г. № 1897
8. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г.
9. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г.
10. Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г.
11. Спортивный зал, спортивная площадка.