

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 79 Калининского района Санкт-Петербурга

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБОУ СОШ № 79  
Калининского района  
Санкт-Петербурга



И. В. Кимина

Приказ № 71-0

от «12» августа 2020 года

**СОГЛАСОВАНО:**

Зам. директора по УВР  
ГБОУ СОШ № 79  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Е. В. Кондратьева  
от «11» августа 2020 года

**СОГЛАСОВАНО:**

на заседании МО учителей  
физической культуры  
Протокол №  
от «10» августа 2020 года  
Председатель МО

А. Н. Панченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
по спортивно - оздоровительному  
направлению  
«Оранжевый мяч»

**Учебный предмет:** Физическая культура

**Класс:** 9ВГ

**Количество часов в год по учебному плану:** 34

**Количество часов в неделю:** 1

**Составитель:**

Щанькин М. Е.  
учитель физической культуры

2020-2021 учебный год

### Пояснительная записка

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»  
В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М. Просвещение, 2012);
3. Учебного плана ГБОУ СОШ № 79 Калининского района Санкт–Петербурга на 2020/2021 учебный год;
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2020/2021 учебный год.

### Количество часов в соответствии с учебным планом

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

### ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основы знаний и умений. Правила техники безопасности.	Во время занятий
2	Футбол	10
3	Пионербол	4
4	Волейбол	13
5	Баскетбол	7
	Всего	34

### Учебно-методическое обеспечение программы по физической культуре:

- **пособия для учащихся:**  
Физическая культура. Учебник для учащихся 5 – 7 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений/М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М.Туревский; под общ. ред. М.Я.Виленского.-М.:Просвещение, 2012.
- **пособия для учителя:**
  1. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 кл..Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха. М. Просвещение, 2000 год.
  2. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре.Г.Б.Мейксон и др.. М.

- Просвещение, 1986 год.
3. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие. Сост. Б.И.Мишин. М.; ООО «Издательство Астрель»,2003.
  4. Физическое воспитание в школе / авт.-сост. Е.Л.Гордияш и др. – Волгоград: Учитель, 2008.
  5. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. проф. Л.Б.Кофмана; Авт.-сост. Г.И.Погадаев; М.: -Физкультура и спорт,1998.
  6. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителя общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2012.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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 укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

## 2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу 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;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание учебного предмета**

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Календарно-тематическое планирование  
внеурочной деятельности  
по физической культуре для учащихся 9-10-х классов  
на 2020 -2021 учебный год**

№ ур.	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты обучения (УУД)	Прим. (дата урока, кор-ка)	
			Предметные		
	<b><i>Лёгкая атлетика</i></b>	<b><i>1 четверть</i></b> <i>(лёгкая атлетика-6 часов; баскетбол-2 часа)</i>			
1	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс УГГ. Встречная эстафета. Бег с равномерной интенсивностью до 750 км.	1 час	Знать: правила техники безопасности. Уметь: выполнять комплекс УГГ, встречную эстафету.		
2	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег с равномерной интенсивностью до 1000 км.	1 час	Уметь: выполнять стартовый разгон, бегать с максимальной скоростью с высокого старта, равномерно пробегать 500м.		
3	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега. Бег с равномерной интенсивностью до 1250 км.	1 час	Уметь: метать мяч весом 150г с разбега, бегать с равномерной интенсивностью. Знать терминологию метания.		
4	Метание малого мяча с разбега на результат. Бег с равномерной интенсивностью до 1500 км.	1 час	Уметь: метать мяч весом 150г с разбега, бегать с равномерной интенсивностью.		
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег с равномерной интенсивностью до 1750 км.	1 час	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», подбирать разбег, бегать с равномерной интенсивностью. Знать: терминологию прыжков в длину.		
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег с равномерной интенсивностью до 2000 км.	1 час	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», подбирать разбег, бегать с равномерной интенсивностью. Знать: терминологию прыжков в длину.		
	<b><i>Спортивные игры (баскетбол) – 2 часа</i></b>				
7	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка	1 час	Знать правила техники безопасности, правила игры в баскетбол. Уметь выполнять: стойку и передвижения игрока,		

	прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.		остановку прыжком, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди на месте		
8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте.	1 час	Уметь выполнять: передвижения игрока, повороты с мячом, остановку прыжком, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди на месте,		
	<b>Гимнастика</b>		<b>2 четверть</b> (гимнастика-7 часов)		
9	Акробатика и ОФП. Инструктаж по технике безопасности. Два кувырк вперёд слитно.	1 час	Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые упражнения; кувырок вперед.		
10	Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа.	1 час	Уметь выполнять: строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах, стойку на лопатках, «мост».		
11	Соединение элементов акробатической комбинации.	1 час	Уметь выполнять акробатическую комбинацию.		
12	Опорный прыжок через козла: вскок в упор присев – соскок прогнувшись.	1 час	Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять: ОРУ на гимнастической стенке, опорный прыжок через козла: вскок в упор присев – соскок прогнувшись.		
13	Опорный прыжок через козла.	1 час	Уметь выполнять: ОРУ на гимнастической стенке; опорный прыжок.		
14	Упражнения на низкой перекладине(м); упражнения в равновесии (д).	1 час	Уметь выполнять: ОРУ на гимнастической скамейке; висы и упоры – мальчики, подъём в упор переворотом махом и силой. упражнения в равновесии – девочки: вход на бревно, шаг польки, ходьба с взмахом ног, поворот.		
15	Упражнения на низкой перекладине(м); упражнения в равновесии (д).	1 час	Уметь выполнять: ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, комплекс гимнастических упражнений на бревне.		
	<b>Волейбол – 3 часа</b>		<b>3 четверть</b> (волейбол-3 часа; кроссовая и ОФП-3 часа; баскетбол-5 часов)		
16	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1 час	Знать правила по технике безопасности. Уметь выполнять: стойку и передвижения игрока, передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой, эстафету с элементами волейбола.		

17	Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку, нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	1 час	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приёмы.		
18	Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку, нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	1 час	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приёмы.		
<b><i>Кроссовая и ОФП – 3 часа</i></b>					
19	Инструктаж по технике безопасности. Бег с равномерной интенсивностью 750м. ОФП.	1 час	Знать правила по технике безопасности. Уметь бегать с равномерной интенсивностью.		
20	Бег с равномерной интенсивностью 1000м. ОФП.	1 час	Уметь бегать с равномерной интенсивностью.		
21	Бег с равномерной интенсивностью 1500м. ОФП.	1 час	Уметь бегать с равномерной интенсивностью.		
<b><i>Баскетбол – 5 часов</i></b>					
22	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча на месте.	1 час	Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять: стойку и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, передачу мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением, игра (2х2, 3х3).		
23	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ловля и передача мяча на месте.	1 час	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приёмы.		
24	Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1 час	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приёмы, выполнять сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.		
25	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1 час	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приёмы, тест на гибкость.		



26	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1 час	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приёмы.		
	<i>Лёгкая атлетика</i>		<i>4 четверть</i> (лёгкая атлетика-5часов; волейбол-3часа)		
27	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1 час	Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики, правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Уметь: прыгать в высоту с прямого разбега, рассчитывать разбег и место отталкивания, правильно приземляться.		
	<i>Спортивные игры – волейбол 3 часа</i>				
28	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока, Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1 час	Знать правила техники безопасности. Правила игры в волейбол. Уметь: выполнять стойку и передвижения игрока, передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку, приём мяча снизу двумя руками, нижнюю прямую подачу мяча, игровые задания на укороченной площадке, эстафеты с мячом.		
29	Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1 час	Уметь: выполнять стойку и передвижения игрока, передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку, приём мяча снизу двумя руками, нижнюю прямую подачу мяча, игровые задания на укороченной площадке, эстафеты с мячом.		
30	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1 час	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы, прыжки через скакалку за минуту.		
	<i>Лёгкая атлетика- 4 часа</i>				
31	Инструктаж по технике безопасности. Бег 30м, 60м с высокого старта.	1 час	Знать правила техники безопасности. Уметь бегать с максимальной скоростью 30м.		
32	Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1 час	Уметь метать мяч с разбега на дальность.		
33	Эстафетный бег, спортивные игры.	1 час	Уметь выполнять эстафетный бег.		
34	Эстафетный бег, спортивные игры.	1 час	Уметь выполнять эстафетный бег.		