

Ростовская область, Азовский район, село Александровка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района

Принято
решением методического объединения
учителей русского языка, литературы, истории, обществознания,
ОДНКНР, музыки, ИЗО, физической культуры и английского языка.
Протокол № 01 от 28.08.2023г

Согласовано.
Заместитель директора по УВР
_____ Зозуля С.Н.
28.08.2023г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности «Будь здоров!»
(спортивно-оздоровительное направление)
9 класс.

Составитель Сидоренко А.И.
учитель физической культуры

2023 г.

Раздел 1. Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа является частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Александровской СОШ, входит в содержательный раздел.

Рабочая программа по курсу «Будь здоров!» для 9 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (с изменениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 17.12.2010г № 1897(с изменениями, приказ МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 31.12.2015г №1577);
3. Учебный план на 2023 - 2024 учебный год
4. Примерная программа основного общего образования по курсу «Будь здоров!», с учетом авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» Просвещение 2017 г

Целью курса «Будь здоров!» для 9 класса в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования является: углублённое изучение спортивной игры футбол. Формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

Основные задачи:

- **Спортивно-оздоровительные задачи:** укрепление здоровья; совершенствование физического развития.
- **Социальные задачи:** освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.
- **Общекультурные задачи:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями; Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
- **Образовательные задачи:** обучение основам техники и тактики игры волейбол; развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- **Воспитательные задачи:** формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; воспитание моральных и волевых качеств.

Педагогические технологии:

Педагогические технологии, используемые в процессе реализации рабочей программы, направлены на достижение соответствующих уровню основного общего образования личностных, метапредметных и предметных результатов.

Формы организации внеурочной деятельности.

Спортивные игры, соревнования, игровая деятельность.

Формы контроля: участие в спортивных соревнованиях.

Раздел 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории футбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям футболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль футбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

- Понимать цель выполняемых действий
- Учащиеся получают возможность научиться:
- Принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- Взаимодействовать друг с другом на футбольном поле
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

- формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья;
- иметь представление об истории развития футбола в России;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в футболе.

Играть в футбол по правилам.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Футбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности «Будь здоров!» с указанием форм организации и видов деятельности.**Тематический план.**

№	Тема раздела	Количество часов
1	Техника передвижения.	3 часа
2	Удары по мячу ногой.	4 часа
3	Удары по мячу головой.	3 часа
4	Остановка мяча.	3 часа
5	Ведение мяча.	2 часа
6	Обманные движения (финты).	4 часа
7	Отбор мяча.	2 часа
8	Введение мяча из-за боковой линии	1 час
9	Техника игры вратаря	5 часов
10	Тактика игры в мини-футбол.	3 часа
11	Тактика нападения.	3 часа
12	Тактика защиты.	1 час
	Всего	34 часа

Раздел 1. Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

Раздел 2. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру. (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

Раздел 3. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру. (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

Раздел 4. Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

Раздел 5. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

Раздел 6. Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

Раздел 7. Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

Раздел 8. Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

Раздел 9. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

Раздел 10. Тактика игры в мини-футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол. (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

Раздел 11. Тактика нападения. (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

Раздел 12. Тактика защиты. (Работа в группах, парах, соревнования, конкурсы, индивидуальная работа)

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Раздел 4. Календарно-тематическое планирование.

№	Название раздела и темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	9 «а» класс		9 «б» класс	
				дата	дата	дата	дата
Раздел 1. Техника передвижения 3 часа				План.	Фактич.	План.	Фактич.
1	Бег по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо).	1час	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	01.09		01.09	
2	Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.	1час		08.09		08.09	
3	Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).	1час		15.09		15.09	
Раздел 2. Удары по мячу ногой 4 часа							
4	Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма.	1час		22.09		22.09	
5	Удары по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны.	1час		29.09		29.09	
6	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.	1час		06.10		06.10	
7	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.	1час		13.10		13.10	
Раздел 3. Удары по мячу головой 3 часа							

8	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.	<i>1час</i>		20.10		20.10	
9	Удары в мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние.	<i>1час</i>		27.10		27.10	
10	Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.	<i>1час</i>		10.11		10.11	
Раздел 4. Остановка мяча 3 часа							
11	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте.	<i>1час</i>		17.11		17.11	
12	Остановка мяча в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий.	<i>1час</i>		24.11		24.11	
13	Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча.	<i>1час</i>		01.12		01.12	
Раздел 5. Ведение мяча 2 часа							
14	Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно.	<i>1час</i>		08.12		08.12	
15	Ведение по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость	<i>1час</i>		15.12		15.12	
Раздел 6. Обманные движения (финты) 4 часа							
16	После замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом	<i>1час</i>		22.12		22.12	
17	Во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру,	<i>1час</i>		29.12		29.12	

	находящемуся сзади						
18	Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком;	<i>1час</i>			12.01		12.01
19	Имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо.	<i>1час</i>			19.01		19.01
Раздел 7. Отбор мяча 2 часа							
20	Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча.	<i>1час</i>			26.01		26.01
21	Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.	<i>1час</i>			02.02		02.02
Раздел 8. Введение мяча из-за боковой линии 1 час							
22	Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.	<i>1час</i>			09.02		09.02
Раздел 9. Техника игры вратаря 5 часов							
23	Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом	<i>1час</i>			16.02		16.02
24	Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без	<i>1час</i>			01.03		01.03

	прыжка и в прыжке.						
25	Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения.	1час			15.03		15.03
26	Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой.	1час			22.03		22.03
27	Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.	1час			05.04		05.04
Раздел 10. Тактика игры в мини-футбол 3 часа							
28	Понятие о тактике и тактической комбинации.	1час			12.04		12.04
19	Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих.	1час			19.04		19.04
30	Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.	1час			26.04		26.04
Раздел 11. Тактика нападения 3 часа							
31	Правильное расположение на мини-футбольном поле.	1час			03.05		03.05
32	Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.	1час			17.05		17.05
33	Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	1час			24.05		24.05
Раздел 12. Тактика защиты 1 час							
	Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и						

34	противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.	<i>1 час</i>					
	ИТОГО:	<i>34 часа</i>		35		35	