

Управление образования города Ростова-на-Дону
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей» № 13
города Ростова - на- Дону

« Утверждаю»



Директор МБОУ «Лицей» № 13
И.К. Агопова
Приказ № 368 от 31. 08.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности « Будь здоров! »

для 9 класса на 2020-2021 учебный год

Уровень общего образования — основное общее

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

Количество часов : 9 а – 34 часа , 9 б- 34 часа , 9 в- 34 часа

Учитель : Бружуков Валерий Федорович.
(ФИО)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана программа</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции); • Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577); • Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лицей № 13»; • Положение о внеурочной деятельности в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении города Ростова-на-Дону «Лицей № 13»; • План внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Лицей № 13» на 2020-2021 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» № 320 от 31.08.2020); • Календарный учебный график МБОУ «Лицей № 13» на 2020-2021 уч. год <p>Планирование составлено на основе рабочей программы: Примерная программа основного общего образования по физической культуре ФГОС. Программы «Физическая культура» 5-9 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2016 Положение о внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 13»; Методический сборник «Волейбол в школе». Издательство «Просвещение» 1976 г. Учебное пособие «Ручной мяч в школе» Н.П. Клусов-М.:Просвещение 1986г.</p>
<p>Общее количество часов в год, количество часов в неделю, планируемых на изучение данного курса в соответствии с учебным планом лица</p>	<p>В соответствии с Планом внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 13» на 2020 – 2021 учебный год на изучение данного курса в 2020– 2021 учебном году отводится 34 часа (1 час в неделю), на основании Календарного учебного графика МБОУ «Лицей № 13» на 2020-2021 уч.год спланировано в 9-а классе- 34 часа ,в 9 б классе-34 часа в 9в классе- 34 часа.</p>

3
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА, ДИСЦИПЛИНЫ, МОДУЛЯ)

Разделы учебной программы	Характеристика основных видов учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Примечание (использование резерва учебного времени)
Теоретические знания	Демонстрировать знания по истории развития спорта и олимпийского движения в России, мире, Ростовской области Умело применять понятия и термины в спорт играх (волейбол, баскетбол, гандбол) Осуществлять судейство соревнований по базовым видам спорта	комбинированное занятие;	
Баскетбол	Освоение техники передвижений, поворотов, остановок. Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
	Овладение технико-тактическими действиями игроков.	комбинированное занятие;	
	Освоение и овладение техникой броска мяча в корзину	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
	Освоение игры в баскетбол по правилам	Игровое занятие;	
Волейбол	Освоение техники нападающий удара	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
	Освоение техники подач мяча	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
	Освоение техники приемов и передач мяча	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	

	4		
	Овладение технико-тактическими действиями игроков.	комбинированное занятие;	
	Освоение игры в волейбол по правилам	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	
	Овладение упражнениями специальной и технической подготовки	занятие выполнения практических нормативов; комбинированное занятие;	

2.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Перечень	Описание обеспечения
Учебники, учебные пособия для обучающихся	
Печатные пособия для учителя	1. Программа по физической культуре учащихся 5 –9 классов. – М.: Просвещение, 2016. 2. Учебник под редакцией В.И. Лях , М.Я .Виленского. Физическая культура. 8- 9 классы. 3. Методический журнал «Физическая культура в школе». 4. Урок физкультуры в современной школе. Выпуск № 1, 3. Москва 2004г. 5. Методический сборник «Волейбол в школе». Издательство «Просвещение» 1976 г. 6. Учебное пособие «Ручной мяч в школе» Н.П. Клусов-М.:Просвещение 1986г.
Экранно-звуковые пособия (цифровые)	
Технические средства обучения (средства ИКТ)	Компьютер, ноутбук

Цифровые и электронные образовательные ресурсы	Копилка уроков-сайт для учителей.
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи гандбольные, скакалки гимнастические, сетка волейбольная.
Демонстрационные пособия	Таблицы, видеоуроки по волейболу, баскетболу, гандболу.
Музыкальные инструменты	
Натуральные объекты и фон	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА, ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, • владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры • умению содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. • умению оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности • в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. • работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. • Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений • Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) • владению знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • владению навыками выполнения остановок, поворотов, ведения, бросков приемов, передач, подач, блокирования мяча; 	<ul style="list-style-type: none"> • Владению знаниями по истории и развитию спорта и физической культуры, о положительном их влиянии на укрепление организма • владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений • правилам поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями • владению навыками выполнения технических действий, подводящих упражнений и игр, к базовым видам спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности • умению максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре • владению умениям осуществлять поиски информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Календарно-тематическое планирование для 9-а класса по курсу «Будь здоров!» 2020-2021 уч.год.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
2		Правила соревнований по волейболу	1
3		Передача мяча двумя руками сверху над собой. Учебная игра. Судейство	1
4		Спец.упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра. Судейство.	1
5		Передача мяча двумя руками сверху о стену. Двусторонняя игра.	1
6		В парах – передача над собой-передача партнеру (двумя руками сверху).	1
7		Передача мяча в парах двумя руками сверху через сетку. Двусторонняя игра.	1
8		Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу 15-20 раз, не выходя за границы круга. Двусторонняя игра.	1
9		В парах – передача мяча сверху после перемещений и смены стойки. Двусторонняя игра.	1
По программе 8 часов			
2 четверть			
10		Спец.упражнения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1
11		Передача мяча двумя руками снизу над собой. Учебная игра. Судейство.	1
12		В парах – передача мяча снизу после перемещений из средней и низкой стойки.	1
13		Передача мяча снизу, сверху через сетку по 15 раз. Двусторонняя игра.	1
14		Прием мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в защите.	1
15		Передача мяча двумя руками снизу над собой в кругу 15-20 раз, не выходя за границы круга. Двусторонняя игра	1
16		Передача мяча в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.	1
По программе 7 часов			

3четверть			
17		Спец.упражнения. Прием низколетящего мяча одной рукой с перекатом. Двусторонняя игра.	1
18		Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двусторонняя игра.	1
19		Нападающий удар с передачи партнера. Двусторонняя игра.	1
20		Совершенствование нападающего удара в учебной игре.	1
21		Совершенствование подач в учебной игре.	1
22		Одиночное блокирование мяча. Двусторонняя игра.	1
23		Двойное блокирование мяча. Двусторонняя игра.	1
24		Тройное блокирование мяча. Двусторонняя игра.	1
25		Обманные движения при игре в нападении . Двусторонняя игра.	1
26		Прием мяча в падении. Двусторонняя игра.	1
По программе 10 часов			
4четверть			
27		Адаптивная физическая культура	1
28		Профессионально-прикладная физическая подготовка	1
29		Самостоятельные занятия физическими упражнениями	1
30		Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	1
31		Основные правила соревнований по выбранным видам спорта	1
32		Особенности техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки	1
33		Профилактика травматизма при проведении соревнований	1
34		Итоговое занятие. Двусторонняя учебная игра в волейбол	1
По программе 8 часов			
Всего за год 34 часа			

9

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ «Лицей № 13»
от 31.08.2020 № 1
_____ Е.Г. Дементьева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ М.В.Туганова
31. 08.2020 года