

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Онор  
муниципального образования городской округ «Смирныховский»  
Сахалинской области

Утверждена  
приказом директора  
от «21» августа 2023 г. № 180  
Т.Н. Сковородко

Рабочая программа  
кружка «Спортландия»  
для обучающихся 9 класса

## **Ожидаемые результаты**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортландия» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортландия» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

### **Коммуникативные УУД:**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Обучающиеся должны

#### **знать:**

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры .

### **Содержание программы**

Лёгкоатлетические упражнения, бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей.

### Тематическое планирование (34 часа)

№	Название разделов и тем	Количество часов
1	Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. Соблюдать правила игры	1
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста.	1
3	Волейбол. Правильно выполнять ОРУ. Знать правила игры	1
4	Медленный бег. Разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Игра правильно выполнять ОРУ в парах. Выполнять верхнюю передачу мяча .Соблюдать правила игры.	1
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах.	1
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, волейбол. Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах. Соблюдать правила игры.	1
7	Медленный бег, разновидность бега .Нижняя передача мяча. Игра. Правильно выполнять ОРУ. Выполнять нижнюю передачу мяча .Соблюдать правила игры	1
8	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, волейбол. Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах. Соблюдать правила игры.	1
9	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, волейбол. Выполнять передачу в парах. Правильно выполнять технические действия.	1
10	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ.Волейбол. Правильно выполнять ОРУ в парах, маховые движения рук. Соблюдать правила игры	1
11	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. Уметь правильно отталкиваться с двух ног.	1
12	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр. Волейбол. Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов. Соблюдать правила игры.	1
13	Гимнастические упражнения, подвижные игры.Волейбол. Выполнять Гимнастические упражнения. Соблюдать правила игры	1

14	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча. Игра Правильно выполнять элементы игры. Соблюдать правила игры.	1
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов	1
16	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча. Правильно выполнять элементы игры	1
17	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. Правильно выполнять толчок с двух ног с места, в движении.	1
18	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Правильно выполнять элементы игры.	1
19	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол правильно выполнять специальные прыжковые упражнения.	1
20	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча волейбол. Правильно выполнять нижнюю передачу мяча.	1
21	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Правильно выполнять специальные прыжковые упражнения, элементы игры.	1
22	Волейбол. Перемещение из стойки	1
23	Передача мяча сверху двумя руками	1
24	Приём мяча снизу двумя руками	1
25	Отбивание мяча в прыжке	1
26	Нижняя прямая подача	1
27	Нападающий удар	1
28	Тактические действия в нападении	1
29	Тактические действия в защите	1
30	Учебные игры	1
31	Передача мяча сверху двумя руками	1
32	Приём мяча снизу двумя руками	1
33	Отбивание мяча в прыжке	1
34	Нижняя прямая подача	1