

**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа № 1 имени адмирала Алексея Михайловича Калинина»**

Рассмотрена на заседании МС
(протокол от 25.08.2023 № 1)

Принята решением педагогического
совета (протокол от 28.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
(приказ от 28.08.2023 № 114)



И.И. Белова

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

9 класс

Разработчики программы

Медведева М.В.,

учитель физической культуры

2023 год

Оглавление:

1. Содержание программы	5
2. Планируемые результаты.....	7
3. Тематическое планирование	8

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» в 9 классах составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с последующими изменениями).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"

3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Письмо Министерства Просвещения РФ «Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС НОО и ООО» от 05.07.2022 г. № ТВ1290/03

6. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МОУ «Школа № 1 им. адмирала А.М. Калинина»

Цель: всестороннее физическое развитие обучающихся, вовлечение их в спортивную деятельность.

Место курса в плане внеурочной деятельности: на курс отводится 34 часа.

1. Содержание программы

1. «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» (по 2 часа) – спортивное многоборье: 60 м (9 класс), бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета; баскетбол.

2. Элементы техники национальных видов спорта (2 часа): городки (9 классы) – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.

3. Оздоровительный бег (6 часов) – влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч. с. с.); техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.

4. Современные оздоровительные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес-аэробика, степ-аэробика, атлетическая гимнастика) (4 часа) – составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища («мышечный корсет»), на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания; простейшие композиции аэробики, фитнес-аэробики, степ-аэробики (9 классы, девушки), атлетической гимнастики (9 классы, юноши), стретчинг, силовая тренировка.

5. Адаптивная физическая культура (3 часа) – место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). Уроки здоровья: «В движении – жизнь» – профилактика заболеваний суставов средствами

физической культуры; «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.

6. Элементы единоборств (3 часа) – виды единоборств, их назначение. Основные технические приемы защиты и самообороны: захваты, броски, защищающие удары руками и ногами, действия против захватов, ударов, обхватов; упражнения в страховке и само страховке при падении.

7. Мини-футбол (3 часа) – история возникновения; правила безопасности. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом: передвижения, ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока); остановка катящегося мяча и приземление летящего; индивидуальные и групповые тактические действия. Правила игры, учебная игра в мини-футбол.

8. Спортивные игры: баскетбол, волейбол (4 часа) – совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя

9. ОБЖ. Туризм (4 часов) – Виды туризма. Правила безопасности. Организация турпохода (выбор маршрута, инвентарь, продукты, аптечка, место для стоянки и т. д.). Приемы туртехники. «Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.

2. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

- 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 её 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:

– планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека:

–измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

–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;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Тематическое планирование в 9 классах

№ п/п	Содержание программы	Классы	Использование ЦОР	Форма проведения занятия	Реализация воспитательного потенциала
		9			
1	Президентские состязания	2 ч	«РЭШ»	Состязание	использование воспитательных возможностей содержания учебного курса через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; применение на занятии интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
2	Президентские спортивные игры	2 ч	«РЭШ»	Игра, эстафеты	
3	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	2 ч	«РЭШ»	Игра	
4	Оздоровительный бег	6 ч	«РЭШ»	Беседа	
5	Современные оздоровительные системы физического воспитания	4 ч	«РЭШ»	Игра, беседа	
6	Адаптивная физическая культура	3 ч	«РЭШ»	Утренняя зарядка, физкультминутки	
7	Элементы единоборства	3 ч	«РЭШ»	Поединки, борцовские и ударные техники	
8	Мини-футбол	3 ч	«РЭШ»	Соревнование, игра	
9	Спортивные игры (по желанию, выбору учащихся)	4 ч	«РЭШ»	Соревнование, игра	

10	ОБЖ. Туризм	5 ч	«РЭШ»	Беседа, прогулки, походы
	Итого	34 ч		

Приложение 1

Распределение программного материала в 9 классах по четвертям на год

№п/п	Содержание	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Воспитательный результат
1	Баскетбол (волейбол)			4 ч		Уважительное отношение к сопернику, умение управлять своими эмоциями
2	Президентские состязания	1 ч		1 ч		Осознание важности регулярных занятий физической культурой и спортом, чтобы показать высокие результаты, полностью раскрыть свои способности
3	Президентские спортивные игры	1 ч		1 ч		Осознание важности регулярных занятий физической культурой и

						спортом, чтобы показать высокие результаты, полностью раскрыть свои способности
4	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	2 ч				Возрождение национальных традиций, приобщение к активному отдыху
5	Оздоровительный бег	4 ч			2 ч	Воспитание выносливости, упорства, понимание значимости соблюдения режима дня
6	Современные оздоровительные системы физического воспитания		4 ч			Воспитание выносливости, упорства, соблюдения режима дня
7	Адаптивная физическая культура		3 ч			Воспитание дисциплинированности, отзывчивости, честности, смелости

8	Элементы единоборства			3 ч		Формирование личностных качеств: чувство уверенности, силу воли, смелость
9	Мини-футбол				3 ч	Умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, взаимоуважение, чувство ответственности
10	ОБЖ. Туризм			2ч	3 ч	Воспитание дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи
	Итого	8 ч	7 ч	11 ч	8 ч	

Календарно-тематическое планирование

9 класс – по 34 часа

№	тема занятия	кол-во часов	дата
1	Президентские состязания. Спортивное многоборье. Бег на короткие и средние дистанции.	1	
2	Президентские игры. Смешанные эстафеты. Метания. Спортивные игры.	1	
3	Элементы техники национальных видов спорта. «Городки». История возникновения; одежда, обувь, инвентарь, площадка для игры.	1	
4	Техника и тактика игры «Городки».	1	
5	Оздоровительный бег. Бег с ходьбой до 20 минут.	1	
6	Шестиминутный бег.	1	
7	Челночный бег.	1	
8	Бег по пересеченной местности 25 минут.	1	
9	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Фитнес-аэробика. Атлетическая гимнастика.	1	

10	Степ-аэробика. Атлетической гимнастика.	1	
11	Стретчинг.	1	
12	Силовая тренировка.	1	
13	Адаптивная физическая культура. «В движении – жизнь» – профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры.	1	
14	Упражнения на профилактику плоскостопия.	1	
15	«Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.	1	
16	Спортивные игры: баскетбол, волейбол. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя. .	1	
17	Атака 2:1, 3:2 и защита 1:2, 2:3 в баскетболе. Игровые задания. Игра.	1	
18	Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя.	1	
19	Одиночное и двойное блокирование. Атака быстрым темпом. Игровые задания. Игра.	1	
20	Президентские состязания. Подъем туловища и отжимания. Подтягивания.	1	
21	Президентские игры. Метания. Прыжки.	1	
22	Элементы единоборств.	1	

	Захваты, броски, защищающие удары руками и ногами.		
23	Действия против захватов, ударов, обхватов. Самооборона.	1	
24	Упражнения в страховке и само страховке при падении	1	
25	ОБЖ. Туризм. Правила безопасности. Виды туризма.	1	
26	Организация турпохода.	1	
27	Оздоровительный бег. Бег с ходьбой до 30 минут.	1	
28	Техника и тактика бега. Дыхательная гимнастика	1	
29	Мини-футбол. Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока).	1	
30	Остановка катящегося мяча и приземление летящего. индивидуальные и групповые тактические действия.	1	
31	Правила игры, учебная игра в мини-футбол.	1	
32	ОБЖ. Туризм. Организация турпохода.	1	
33	Приемы туртехники.	1	
34	«Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.	1	