

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
общеобразовательное учреждение Заводоуковского муниципального округа "Новозаимская
средняя общеобразовательная школа имени героя Советского Союза В.М. Важенина"
МАОУ «Новозаимская СОШ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической культуры
Герасимова
Н.А. Герасимова

Приказ № 1
от «30» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР
Сапожникова
Н.А. Сапожникова

Приказ № 3
от «30» 08 2025 г.



Приказ №
от «31» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
«Спорт и здоровый образ жизни»
для 9 классов
1 час в неделю (всего 34 часов)
Срок реализации: 2025-2026 учебный год

Автор-составитель

Е.В.Деменчук

Учитель физической культуры

с. Новая Заимка 2025г .

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является модифицированной, составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Предметный курс внеурочной деятельности «Спортивные и подвижные игры» для 9 класса относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации предметного курса в рамках ФГОС и составлена на основе:

- Федерального Государственного стандарта основного общего образования

основной образовательной программы МАОУ «Новозаимская СОШ»

положения о рабочей программе по внеурочной деятельности МАОУ «Новозаимская СОШ»

Актуальность программы: Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению. Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Задачи программы направлены на:

Развитие обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.

Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

Формирование волевых качеств, как основы получения образования.

Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.

Воспитательный результат достигается по двум уровням взаимодействия – связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне группы секции.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- установка на безопасный здоровый образ жизни

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
- анализировать ошибки и определять пути их преодоления; различать способы и результат действия; --адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;
- прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации; проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые корректизы и по ходу решения учебной задачи.

Познавательные УУД:

- анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
- формулировать проблему;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- различать обоснованные и необоснованные суждения;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

Коммуникативные УУД:

- принимать участие в совместной работе коллектива;
 - координировать свои действия с действиями партнеров;
 - корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
 - задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
 - осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;
 - содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников
- Предметные результаты:
- обобщать, делать несложные выводы;

давать определения тем или иным понятиям;

выявлять закономерности и проводить аналогии;

создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.

осуществлять принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся с разными образовательными возможностями.

Результаты внеурочной деятельности являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

К концу года учащийся овладеет

Основами спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;

Технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;

Правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта

Историей возникновения Олимпийских игр;

Правилами здорового образа жизни;

Техникой и тактикой командных действий;

Техникой приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;

Техникой ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе;

Техникой бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;

Техникой кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;

Навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;

Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности являются:

- создание буклетов, плакатов;
- участие в «Дне здоровья».

Содержание программы

Сроки реализации программы: 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

Основной формой проведения внеурочной деятельности является –групповая

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

Виды деятельности: занятия физической культуры классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой, выпуск буклетов, плакатов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Введение	(1ч.) Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных и подвижных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Разработка макетов буклетов по видам игр.
2.	Спортивные игры Футбол Русская лапта Волейбол Баскетбол.	(33ч.) Бег в среднем темпе, эстафеты с мячом, самостоятельно играют в разученные игры с мячом. В содержание включаются такие подвижные игры: Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом, эстафета «Забрось мяч в кольцо», «Школа мяча», «Перестрелка», «Лапта», «Запятнай последнего», «10 передач», «Пять бросков», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов».
ИТОГО		(34ч.)

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№п\п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
Введение			1
1		Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний по подвижным и спортивным играм.	1
Спортивные игры			33
Футбол			5
2		Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1
3		Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1
4		Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1
5		Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1

6		Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1
Волейбол			9
7		Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1
8		Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1
9		Передача на точность. Встречная передача	1
10		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1
11		Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1
12		Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1
13		Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1
14		Групповые действия игроков.	1
15		Контрольные игры и соревнования.	1
Баскетбол.			14
16		Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча передвижения.	1
17		Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника владения мячом.	1
18		Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1
19		Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1
20		Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1
21		Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
22		Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1
23		Взаимодействие игроков с заслонами.	1
24		Групповые действия.	1
25		Тактические действия в защите	1
26		Тактические действия в нападении	1
27		Индивидуальная защита	1

28		Позиционное нападение	1
29		Зонная защита	1
Русская лапта			5
30		Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.	1
31		Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.	1
32		Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель.	1
33		Комплексные упражнения, комбинации. Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами	1
34		Командные игры и соревнования.	1
		Итого	34

Информационно-методическое обеспечение

- малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски CD с фонограммами, музыкальный центр.

Для учителя:

Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г., -96 с., ISBN 5-89144-012-1;

Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X

Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г., -189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;

Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.

Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005-157.: ил.- (Школа развития)

Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.

Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост. Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).

Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).

Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6, - 144 с.;

Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.

ФГОС 2 поколения

Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).

- Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / под ред. А. Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2010. – 159 с. – (Стандарты второго поколения).

Интернет-ресурсы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Режим доступа : <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>

2. Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Режим доступа : <http://www.tiuu.ru/content/pages/228.htm>