

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по ВР  
от 30.08.2024г  
А.Г.Малинина

УТВЕРЖДАЮ  
приказ № 169 от 30.08.2024г  
директор МОУ «СОШ №9»  
И.Н. Василенко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Спорт в моей жизни»**

**Класс 11**

**Направление Спортивно-оздоровительное  
направление**

**Всего часов на изучение 34  
программы**

Составитель:  
Клочков Алексей Александрович  
учитель ОБЗР

г. Благодарный, 2024-2025 учебный год

## РАЗДЕЛ I

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Федерального Государственного стандарта основного общего образования

- основной образовательной программы МОУ «СОШ №9»
- положения о рабочей программе по внеурочной деятельности МОУ «СОШ №9»

приказ №169 от «30» 08 2024 г.

Данная программа является модифицированной, составлена на основе плана и программ:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации

- 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).

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 оздоровительном 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 показателей

физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Задачи программы направлены на:

- Развитие у 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 коррективы 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».

## РАЗДЕЛ II

### 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 занятия	Кол-во часов	Дата	
			11а	11б
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.	1	02.09.24	02.09.24
	Спортивные игры	33 час.		
	Волейбол	9 час.		
2	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	09.09.24	09.09.24
3	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1	16.09.24	16.09.24
4	Передача на точность. Встречная передача	1	23.09.24	23.09.24
5	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	30.10.24	30.10.24
6	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1	07.10.24	07.10.24
7	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков	1	14.10.24	14.10.24

	передней линии при приеме от подачи			
8	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1	21.10.24	21.10.24
9	Групповые действия игроков.	1	11.11.24	11.11.24
10	Контрольные игры и соревнования.	1	18.11.24	18.11.24
	Гандбол.	5 час.		
11	Ручной мяч. Основные правила игры.	1	25.11.24	25.11.24
12	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1	02.12.24	02.12.24
13	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	09.12.24	09.12.24
14	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	16.12.24	16.12.24
15	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	1	23.12.24	23.12.24
	Русская лапта	5 час.		
16	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	30.12.24	30.12.24
17	Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.	1	13.01.25	13.01.25
18	Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель.	1	20.01.25	20.01.25
19	Комплексные упражнения, комбинации. Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами	1	27.01.25	27.01.25
20	Командные игры и соревнования.	1	03.02.25	03.02.25
	Баскетбол.	9 час.		
21	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.	1	10.02.25	10.02.25
22	Техника владения мячом.	1	17.02.25	17.02.25
23	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1	24.02.25	24.02.25
24	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1	27.02.25	28.02.25
25	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1	03.03.25	03.03.25
26	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	10.03.25	10.03.25
27	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	17.03.25	17.03.25
28	Взаимодействие игроков с заслонами.	1	31.04.25	31.04.25
29	Групповые действия.	1	07.04.25	07.04.25

	Футбол	5 час.		
30	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1	14.04.25	14.04.25
31	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	21.04.25	21.04.25
32	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	28.04.25	28.04.25
33	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	05.05.25	05.05.25
34	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	12.05..25	12.05.25
	<b>Итого:</b>	34 час.		

#### Информационно-методическое обеспечение

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

Для учителя:

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г., -96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. 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;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
9. 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.;
10. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
11. ФГОС 2 поколения
12. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

#### 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>