


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Ядрино»


РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей МБОУ  
"СОШ с. Ядрино"

Руководитель ШМО  
 (Лозовик Г. В.)

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместителем директора по УВР

 (Третьяк О. С.)

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование внеурочной деятельности	физкультура
Класс	9
Срок реализации программы (уч. год)	2022 -2023 уч. год
Рабочую программу составил	Лещева Ирина Владимировна

Ядрино 2022

## Планируемые результаты курса

### Личностные

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### Метапредметные

- 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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.

### Предметные

#### Обучающиеся научатся

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

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

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, скорости и координации в процессе соревнований;

вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

## Содержание учебного курса

**Гимнастика с основами акробатики: (25)** Акробатика- Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат ; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка , мост

Строевые упражнения – на каждом уроке: перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы –Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в виси на руках..

Упражнение в равновесии – :Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки – 3 часа :вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

**Легкая атлетика(30)** Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта

**Баскетбол(25)** Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

**Волейбол(22)** Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		
2-3	Специально беговые упражнения. Низкий старт и финиширование.	2		
4	Специально беговые упражнения. Бег 60 метров. (входное тестирование)	1		
5-6	ОРУ. Челночный бег 3x10. Координация движений.	2		
7	ОРУ. Шестиминутный бег. (входное тестирование)	1		
8-9	Специально беговые упражнения. Бег 500 метров и 1000 метров	2		
10	ОРУ Бег 500 метров , 1000 метров (входное тестирование)	1		
11-12	ОРУ. Прыжок в длину.	2		
13	ОРУ. Прыжок в длину. (входное тестирование)	1		
14-15	ОРУ. Метание мяча 150 грамм на дальность.	2		
16	ОРУ. Метание мяча 150 грамм на дальность (входное тестирование)	1		
17-18	Специально беговые упражнения Бег 3000 метров.	2		
19	ОРУ. Бег 3000 метров (входное тестирование)	1		
20-22	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	3		
23-25	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прием и подачи. Игра по	3		

	правилам. Судейство..			
26-28	Нижняя прямая подача и прием подачи. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	3		
	Гимнастика			
29-30	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. ОРУ. Гимнастические упражнения.	2		
31-32	Гимнастические упражнения. Наклон вперед из положения стоя	2		
33	Гимнастические упражнения Наклон вперед из положения стоя (промежуточный тест)	1		
34-35	Гимнастические упражнения. Подтягивание на высокой, низкой перекладине	2		
36	Гимнастические упражнения. Подтягивание на высокой, низкой перекладине (промежуточный тест)	1		
37	Гимнастические упражнения Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1		
38	Гимнастические упражнения Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (промежуточный тест)	1		
39-40	Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Личная защита. Учебная игра.	2		
41-42	Ведение мяча с сопротивлением в движении. Передача мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2		
43-45	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Учебная игра.	3		
46-48	ОРУ. Передача мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита.. Учебная игра.	3		
49-51	ОРУ Нижняя прямая подача и прием подачи. Верхняя передача в парах через	3		

	сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.			
52-54	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Учебная игра.	3		
55-57	ОРУ. Передача мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита.. Учебная игра.	3		
58-60	ОРУ Нижняя прямая подача и прием подачи. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	3		
61-62	Игра в волейбол. Судейство.	2		
63-64	ОРУ. Передача мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита.. Учебная игра.	2		
65-67	ОРУ. Передача мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита.. Учебная игра.	3		
68	ОРУ Нижняя прямая подача и прием подачи. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	3		