

Рассмотрена на педагогическом совете  
Протокол № 2 от 03 ноября 2023 г.

  
и.о. директора МОУ «СОШ»  
пст. Приуральский  
Н.Л.Пешкова  
Приказ № 130/2 от 03 ноября 2023 г.



## **Рабочая программа** **по курсу внеурочной деятельности**

Общая физическая подготовка

Направление – спортивно - оздоровительное  
9 класс

Срок реализации 1 год

Ф.И.О. педагога Хуснуллина Ракиба Рагиповна  
Высшая квалификационная категория

пст. Приуральский

2023 год.

## Пояснительная записка

### **Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно –оздоровительного направления «урок здоровья» для 9 класса составлена:**

- на основе ФЗ - № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.14. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.10г. №1897 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
  - Приказ Минпросвещения от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации».
  - СанПиН 2.4.2.2821-10, СП 3.1/2.4.3598-20;
  - Методические рекомендации, направленные письмом Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24, и письмо Роспотребнадзора, Минпросвещения России от 12.08.2020 №№ 02/16587-2020-24, ГД-1192/03 «Об организации работы общеобразовательных организаций».
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100)
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 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» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года).
  - Приказы Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 465 «Об 2 утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах РФ (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в образовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания».
  - Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 (с изменениями от 23.12.2020 г., приказ №766).
  - Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
  - Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г.№ 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СП 2.4.3648-20).
  - Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г.№ 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее - СанПиН 1.2.3685-21).
  - Приказ Министерства образования и науки РФ от 15.06.2016 № 715 «Об утверждении Концепции развития школьных информационно-библиотечных центров».  
Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09-1672 “О направлении методических рекомендаций»
  - Методические рекомендации по разработке и оформлению рабочих программ курсов внеурочной деятельности №04-05//273 от 09.03.2016 г.
  - в соответствии с Основной образовательной программой ООО МОУ пст.Приуральский
  - в соответствии с учебным планом МОУ пст.Приуральский на 2023 -2024учебный год.
- Программа воспитания МОУ пст Приуральский

С введением третьего часа физической культуры в МОУ пст Приуральский проводится в рамках внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления, а также опирается на основную образовательную программу, за основное направление развития физической культуры взято общеразвивающее направление, которое ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов, действующих примерных программ начального, основного образования.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни. Исходя из принципа вариативности программы по «Физической культуре» и с учетом условий и материально-технического оснащения данного учебного заведения планирование третьего часа по Физической культуре ведется отдельно, как предмет «Физическая культура спортивно-оздоровительного направления».

В классе отводится 1 час в неделю. 9 класс – 34 ч. Данная программа реализуется 1 год.

**Цель** программы по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепить здоровье, содействовать нормальному физическому развитию обучающихся;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить двигательные способности;
- приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- воспитать у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

## **II. Результаты освоения предмета «Физическая культура».**

### *Личностные универсальные учебные действия*

#### **Ученик научится:**

- положительному отношению к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы

определения качества техники выполнения движений;

- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

**Ученик получит возможность научиться:**

- пониманию значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представлению о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представлению об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватному пониманию причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивому следованию моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознанию элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанному пониманию чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

***Регулятивные универсальные учебные действия***

**Ученик научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

**Ученик получит возможность научиться:**

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

#### **Ученик научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;

- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

#### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

##### **Ученик научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **«Физическая культура»**

*(Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)*

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### **Знания о физической культуре**

**Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

***Способы физкультурной деятельности***

***Ученик научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Ученик получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

***Физическое совершенствование***

***Ученик научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Ученик получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

***Форма проведения внеурочной деятельности:***



- Экскурсии;
- Осенний кросс
- Эстафеты
- Веселые старты
- День здоровья

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел, тема	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Кол-во часов
		9 класс
1	2	3
Основы знаний	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.	На каждом уроке
Лёгкая атлетика Гимнастика. Спортивные игры	Ходьба и бег. Прыжки. Специальные упражнения с мячом. Строевые приемы. Построение и перестроение. Передвижения. Размыкания и смыкания. ОРУ. Игровые задания. Упражнения в равновесии. Упоры. Прыжки через скакалку. Оздоровительная гимнастика. Волейбол Баскетбол Лапта	
Подвижные игры	На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале спортивных игр.	На каждом уроке
Итого		35ч.

**Календарно- тематическое планирование на 2023/2024 учебный год**

№	Тема урока	Планируемая дата 9	Фактическая дата	ПРИМЕЧАНИЕ
1	2	3		В связи с погодно-климатическими условиями, малой площади зала, нехватки спортивного инвентаря и гимнастических снарядов при, последовательность программной тематики может быть незначительно изменена.
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.			
2	Прыжки в длину с места, игра «Лапта».			
3	Развитие гибкости, игра «Лапта».			
4	Стойки и перемещения в волейболе.			
5	Обучение подаче мяча, учебная игра волейбол.			
6	Учебная игра, ОФП			
7	Нападающий удар, ОФП			
8	Комбинации из ранее освоенных элементов, учебная игра волейбол			
9	Развитие скоростно-силовых качеств, учебная игра волейбол			
10	Инструктаж по ТБ по баскетболу			
11	Овладение техникой бросков мяча.			
12	Учебная игра баскетбол.			
13	Игра по упрощенным правилам баскетбола.			
14	Овладение техникой бросков мяча.			
15	Освоение тактики игры, учебная игра баскетбол.			
16	Штрафные броски, силовая подготовка			

17	Подготовка к сдаче норм ГТО. Инструктаж по легкой атлетике.		
18	учебная игра баскетбол.		
19	Бег с ускорением, учебная игра футбол.		
20	Старты с различных исходных положений, учебная игра футбол		
21	Эстафеты, развитие силы, игра лапта		
22	Развитие скоростных качеств, учебная игра лапта		
23	Прыжки в высоту, учебная игра лапта		
24	Метание мяча, учебная игра лапта		
25	Прыжки в длину с разбега, метание мяча, учебная игра лапта		
26	Прыжки, метание мяча, развитие выносливости, учебная игра лапта		
27	Эстафеты, развитие силы, учебная игра лапта		
28	Развитие скоростных качеств, учебная игра лапта.		
29	Метание мяча, учебная игра лапта. Прыжки в длину с разбега.		
30	Освоение тактики игры, учебная игра лапта.		
31	Развитие скоростных качеств.		
32	Прыжки в длину с разбега.		
33	Учебная игра лапта.		
34	Подведение итогов. Спортивные игры.		

**Список литературы:**

1. Лях В. И. Физическая культура. 5-9 классы. Методические рекомендации / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2015. - 192 с.
2. Лях В. И. Физическая культура. 5-9 классы. Методическое пособие /.- М.: Просвещение, 2015. - 111 с.
3. Матвеев, А. П. Уроки физической культуры. 5-9 классы / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2014. - 128 с.
4. Матвеев, А. П. Физическая культура. 7 класс. Методические рекомендации по основам преподавания / А.П. Матвеев. - М.: Дрофа, 2006. - 176 с. .
5. Физическая культура. 7 класс. Рабочая программа. К УМК В. И. Ляха. - М.: ВАКО, 2014. - 108 с.
6. <https://nsportal.ru/user/764312/page/didakticheskiy-material-po-fizicheskoy-kultury-s-1-11-klass>