

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

МБОУ Обуховская СОШ Азовского района

РАССМОТРЕНА

На заседании ШМО

Естественно – научного
цикла

Парфенов А.А.
Протокол №1 от «28» 08
2025 г.

СОГЛАСОВАНА

Зам.директора по УВР

Сухарева Н.Д.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Иваненкова Н.А.
Приказ №35
от «29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета внеурочная деятельность

«Мы выбираем спорт»

для обучающихся 9 класса

Составитель

Парфенов Александр Александрович

Учитель физической культуры

х.Обуховка 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное общество формирует новую систему ценностей, в которой обладание знаниями является необходимым, но далеко не достаточным результатом образования. Оно нуждается в человеке, способном мыслить самостоятельно, быть готовым как к индивидуальному, так и к коллективному труду, осознавать последствия своих поступков для себя, для других людей и для окружающего мира. Приоритетным направлением ФГОС второго поколения является развитие потенциала личности. В свою очередь, для реализации нового образовательного стандарта необходима специально организованная деятельность по его введению в образовательную практику. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС ООО следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования. Данная программа построена по линейному принципу и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г № 1089 « Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего и среднего (полного) общего образования» (ФГОС) и составлена на основании следующих нормативно-правовых документов: Федеральный Закон Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации». Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». Устав школы 4 Приказ Министерства образования РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2021/2021 учебный год» 5 Школьный учебный план на 2021-2022 учебный год. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М: «Просвещение», 2020г. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре

Содержание учебного курса

1 Тема: Вводное занятие

Теория. Ознакомление с программным материалом. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике, гимнастике и спортивным играм. Техника выполнения спортивно-двигательного теста для определения уровня развития силы, быстроты, скоростно-силовой реакции и выносливости.

Практика. Тестирование с целью выявления физических способностей и занимающихся и распределения физической нагрузки на занятиях.

2 Тема: Лёгкая атлетика

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника выполнения упражнения в беге на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с разбега, метания, прыжков в высоту.

Практика. Бег 100м. Бег до 2 км. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с шага. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

3. Тема: Гимнастика Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Техника выполнения строевых упражнений, акробатических упражнений на бревне. Практика. Строевые упражнения.

Строевой шаг, повороты в движении, размыкание и смыкание на месте. Упражнения в равновесии на бревне, повороты, соскок. Акробатика – два кувырка вперёд слитно. мост Прыжки через скакалку.

4. Тема: Подвижные и спортивные игры. Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила игры в баскетбол, волейбол.

Техника выполнения баскетбольных, волейбольных упражнений. Практика. Баскетбол – ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении, ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча в движении после ведения, повороты на одной ноге вокруг своей оси. Волейбол –

перемещение приставными шагами, подача нижняя и боковая. Приём снизу, сверху.

5. Тема: Итоговое занятия.

Теория. Подведение итогов работы за год. Правила соревнований в форме: деление группы на 2 равные по физической подготовке команды. Практика Эстафеты с элементами гимнастики и лёгкой атлетики, волейбола, футбола, баскетбола.

№ п/п	Наименование раздела	Всего
1	Вводное занятие	1
2	Лёгкая атлетика	10
3	Гимнастика	10
4	Подвижные и спортивные игры	12
5	Итоговое занятие	1
	Итого	34

Тематическое (поурочное) планирование для 9 класса.

№ п/п	тема	Дата проведения
1	Вводное занятие. Цели и задачи на учебный год. Тест бег-100м .	05.09
2	Л/атлетика Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции. СБУ.	12.09
3	Л/атлетика .Техника бега на короткие дистанции. Финиширование.	19.09
4	Л/атлетика. Техника метания мяча на дальность с разбега.	26.09
5	Л/атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости.	03.10
6	Л/атлетика. Сдача норматива бег-1000 м.	10.10
7	Гимнастика. Правила ОТ и ТБ. История возникновения гимнастики.	17.10
8	Гимнастика. Опорный прыжок способом «ноги врозь» и «согнув ноги».	24.10
9	Гимнастика. Опорный прыжок способом «ноги врозь» и «согнув ноги».	07.11
10	Гимнастика. Висы, упоры для мальчиков и девочек.	14.11
11	Гимнастика. Акробатика. Мост из положения стоя (д) ,стойка на голове и руках (м).	21.11
12	Гимнастика. Акробатика. Мост из	28.11

	положения стоя (д) ,стойка на голове и руках (м).	
13	Гимнастика. ОФП.	05.12
14	Гимнастика. ОФП.	12.12
15	Гимнастика. Висы, упоры для мальчиков и девочек.	19.12
16	Гимнастика. Комбинации на брусьях.	26.12
17	Баскетбол. Правила ОТ и ТБ при занятиях по спортивным играм. Стойка игрока. Остановки,	02.01
	повороты ,перемещения игрока.	09.01
18	Баскетбол. Правила игры. Техника ведения мяча.	16.01
19	Баскетбол. Техника и способы ведения мяча. Техника отбора мяча.	23.01
20	Баскетбол. Тактика и техника игры. Учебная игра.	30.01
21	Волейбол. Основные правила игры. Техника выполнения блока.	06.02
22	Волейбол. Техника приема и передачи мяча .	13.02
23	Волейбол. Нападающий удар. Блокирование.	20.02
24	Волейбол. Учебная игра.	27.02
25	Футбол. История возникновения игры. Правила ОТ и ТБ.	06.03
26	Футбол. Передачи мяча верхов и низом. Удары по воротам в 1 касание.	13.03
27	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	20.03
28	Футбол. Двусторонняя игра.	27.03
29	Л/атлетика. Равномерный бег.. ОРУ. Прыжок в длину с разбега на результат.	10.04
30	Л/атлетика. Равномерный бег, ОРУ. Метание малого мяча на результат.	17.04
31	Л/атлетика. Равномерный бег. ОРУ. Бег на результат:100 м.	24.04

32	Л/атлетика. Эстафетный бег. Спортивные игры.	08.05
33	Л/атлетика. Бег на результат 1000 м. Спортивные игры.	15.05
34	Итоговое занятие. Подведение итогов. Проверка знаний (тест).	22.05

Иваненкова
Наталья
Андреевна

Digitally signed by АП МБОУ
Обуховская СОШ Азовского
района
DN: O=Сегмент Контингент
Ростовской обл., CN=АП МБОУ
Обуховская СОШ Азовского
района
Reason: Я автор этого документа
Location:
Date: 2025.10.10 12:12:36