

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза П.И. Захарова
с.Троицкое муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании МО
учителей естественно-
математического цикла»
Председатель МО

Самсонова И.Ю.
Протокол № 1
от «29» августа 2025г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____
Галыгина А.В.
«29» августа 2025 г.

Утверждена
Приказом
№ 160 - ОД от 29.08.2025г.
Директор ГБОУ СОШ
с. Троицкое:

Фомин В.А.



C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Троицкое,
CN=Фомин Владимир Алексеевич,
E=zu_troicz_k_sch@63edu.ru
00 ab c6 9f d3 01 85 26 dd
2025.29.08 14:26:38+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»

на уровне основного общего образования
9 класс

2025 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе примерной рабочей программы курса внеурочной деятельности окружного учебно- методического объединения учителей физической культуры и ОБЗР, протокол №1 от 22.08.2025г., программа утверждена приказом № 160-ОД от 29.08.2025г.

Сроки реализации образовательной программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия по программе внеурочной деятельности «Спортивные игры» для группы учащихся 9 класса проводятся 1 раз в неделю по 0.5 часа: 17 часов в год. Общее количество часов – 17 часов.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности 9 класс

Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Тема 2. Базовые понятия физической культуры.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Тема 3. Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Тема 4. Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Тема 5. Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Тема 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы

тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Тема 7. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км*).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Тема 8. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега).

Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км*) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и использованием по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

9 класс

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Футбол	4	http://school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1	
	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	
	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	

	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
2.	Волейбол	5	
	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	
	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	
	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1	
	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	
3.	Настольный теннис	4	
	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1	
	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1	
	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1	
	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	
4.	Баскетбол	4	
	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	
	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1	
	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1	
	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1	
Итого: 17 часов			

Всего часов в год: 17 часов

Часов в неделю: 0,5 часа