

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Куйбышевского района
"Кульчинская основная общеобразовательная школа"

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ
Кульчинской ООШ

Денисенко С.П.
Приказ №1 от «31» августа
2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»
для обучающихся 9 классов

с. Кульча

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Личностные результаты

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
3. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
6. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
7. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

1. Овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
2. Формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
3. Формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. Определять цель учебной деятельности и пути ее достижения.
5. Адекватно оценивать собственное поведение.

Познавательные УУД

1. Формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
2. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности.
4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.
5. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД

1. Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
2. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.
3. Адекватно оценивать поведение окружающих.
4. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

1. Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств.
2. Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.
3. Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.
4. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

1. *Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.*
2. *Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

1. Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.
2. Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении

(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

3. Измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. *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.*

2. *Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*

3. *Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

обучающийся научится:

1. Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).

2. Выполнять организующие строевые команды и приемы;

3. Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты).

4. Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно) в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

5. Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема).

6. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. *Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*

2. *Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.*

3. *Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.*

4. *Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

5. *Выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

2.Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Знания о физической культуре

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Лыжная подготовка Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с

опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Спортивные

игры Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3. Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры»

№ ПП	Тема занятия	Форма занятия	Планируе мый результат (уровень 1, 2, 3)	Продукт	Общешкольное мероприятие	Межведомст венное взаимодейст вие
1.	Экскурсия в лес	Экскурсия	1,2			
2.	Бег по маршруту. Ориентирование по карте. Стрельба по мишеням малым мячом.	Соревновани е	1,2	Ориентирова ние по карте	Президентские соревнования и президентские игры (школьный этап)	
3.	Лазанье по натянутому канату.	ОФП	2,3		Президентские соревнования и президентские игры (школьный этап)	
4.	Прыжки через яму. Метание гранат. М-20м., д-15м.	ОФП	2,3	Подготовка к ГТО, получение знака отличия	Президентские соревнования и президентские игры (школьный этап)	
5.	Футбол. Повторение правил игры. Игра.	Игра	1,2		Президентские соревнования и президентские игры (школьный этап)	
6.	Футбол. Соревнование	Игра-	2,3		Президентские	

	команд.	соревновани е			соревнования и президентские игры (школьный этап)	
7.	Баскетбол. Повторение правил игры. Игра. Соревнование команд	Игра- соревновани е	1,2		Президентские соревнования и президентские игры (школьный этап)	
8.	Теннис. Правила игры. Игра.	Игра	1,2,3		Президентские соревнования и президентские игры (школьный этап)	ДЮСШ, Куйбышев
9.	Пионербол. Соревнование команд	Игра- соревновани е	2,3		Президентские соревнования и президентские игры (школьный этап)	
10.	Волейбол. Общие сведения. Правила игры. Соревнование команд.	Игра- соревновани е	1,2,3		Президентские соревнования и президентские игры (школьный этап)	
11.	Подвижные Соревнования.	Соревновани е	2,3	Подготовка к ГТО, получение знака отличия	Президентские соревнования и президентские игры (школьный этап)	ДЮСШ, Куйбышев
12.	Прыжки в высоту через планку	ОФП	2,3	Подготовка к ГТО, получение	Президентские соревнования и президентские игры (школьный этап)	

				знака отличия		
13.	Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырок назад в стойку на одно колено.	ОФП	2,3		Президентские соревнования и президентские игры (школьный этап)	
14.	Обучение кувырмам через препятствие: с опорой на руки, без опоры, с мячом.	ОФП	1,2,3		Президентские соревнования и президентские игры (школьный этап)	ДЮСШ, Куйбышев
15.	Эстафеты	Эстафеты	2,3	Подготовка к ГТО, получение знака отличия	Президентские соревнования и президентские игры (школьный этап)	
16.	Поход в лес. Прокладка трассы.	Экскурсия, ОФП	1,2,3		Президентские соревнования и президентские игры (школьный этап)	
17.	Лыжи: катание со склонов.	ОФП	2,3			
18.	Передвижение на лыжах. Торможение упором, плугом. Подвижная игра «Маршевые отработка навыка салки»	ОФП, игра	2,3	Подготовка к ГТО, получение знака отличия		
19.	Соревнование лыжников школы. Подвижная игра	Соревновани е	2,3	Подготовка к ГТО,		

	«Трудная дорога»			получение знака отличия		
20.	Лыжи: преодоление склонов различной крутизны.	ОФП	2,3	Подготовка к ГТО, получение знака отличия		
21.	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	ОФП	2,3	Подготовка к ГТО, получение знака отличия		
22.	Повороты, перестроения, ходьба. Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	ОФП	2,3	Подготовка к ГТО, получение знака отличия	Смотр строя и песни	Родительская общественность
23.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	ОФП	2,3	Подготовка к ГТО, получение знака отличия		
24.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Игра	2,3	Подготовка к ГТО, получение знака отличия	Лыжня России	ДЮСШ, Куйбышев

25.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	Игра	2,3	Подготовка к ГТО, получение знака отличия	Лыжня России	ДЮСШ, Куйбышев
26.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	ОФП	2,3	Подготовка к ГТО, получение знака отличия		
27.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	ОФП	2,3			
28.	Стойка на голове. Стойка на руках.	ОФП	2,3			
29.	Упражнения на гимнастическом бревне.	ОФП	2, 3			
30.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Круговая тренировка.	Тренировка	2,3			
31.	Спортивная игра «Футбол»	Игра	2,3			
32.	Подвижная игра «Флаг на башне»	Игра	2,3			
33.	Бег на 1000м	ОФП	2,3	Подготовка к ГТО, получение знака		

				отличия		
34.	Спортивные игры	Игра	2,3			