

Рабочая программа внеурочной деятельности

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 9 класса

Данная рабочая программа создавалась на основе авторской рабочей программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 8-9 классы. (М.: Просвещение, 2014г.).

В целях развития системы повышения уровня физической подготовленности обучающихся в образовательную деятельность включен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

На физическую культуру в 9 классе отводится 2 часа в неделю - 68 часов в учебном году (34 учебные недели) из обязательной части учебного плана.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Третий урок физической культуры перенесен в данную внеурочную деятельность и проводится раз в неделю (34 недели) – 34 часа в учебном году

Планируемые результаты освоения программы учебного предмета (личностные, метапредметные)

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Ученик научится:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства;
- осознавать значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Ученик получит возможность научиться:

- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

Ученик научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Ученик получит возможность научиться:

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№п/п	Вид программного материала/класс	9
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Спортивные игры	16
3.	Гимнастика с элементами акробатики	4
4.	Легкоатлетические упражнения	8
5.	Лыжная подготовка	6
	Итого	34

Содержание учебного предмета

Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (в процессе урока)	
<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p> <p>Адаптивная физическая культура</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.</p> <p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
Легкоатлетические упражнения 8 часов	
<p>Бег с ускорением от 70 до 100 м Высокий старт Низкий старт</p> <p>Бег в равномерном темпе до 15мин.девочки, до 20 мин. мальчики</p> <p>Кроссовый бег</p> <p>Бег 2000м.(мальчики) 1500 м. (девочки)</p> <p>Челночный бег</p> <p>Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"</p> <p>Прыжок в высоту способом перешагивания</p> <p>Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) Метание малого мяча с места на</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения ,для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

<p>заданное расстояние; на дальность</p> <p>Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>
Баскетбол 5 часов	
<p>Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком</p> <p>Повороты без мяча и с мячом</p> <p>Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча на месте</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м</p> <p>Вырывание и выбивание мяча</p> <p>Штрафной бросок</p> <p>Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила</p>

	<p>подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>
Гимнастика 4 часа	
<p>Организующие команды и приёмы</p> <p>Построение и перестроение на месте.</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики).</p> <p>"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)</p> <p>Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)</p> <p>Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики)</p> <p>Акробатическая комбинация</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). упражнения на гимнастическом бревне (девочки)</p> <p>Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>

Лыжная подготовка 6 часов	
<p>Попеременный четырехшажный ход</p> <p>Переход с попеременных ходов на одновременные</p> <p>Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий</p> <p>Передвижение на лыжах до 5 км</p>	<p>Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>
Волейбол 5 часов	
<p>Прием и передача мяча сверху двумя руками снизу на месте в паре, через сетку</p> <p>Прием мяча отраженного сеткой</p> <p>Отбивание кулаком через сетку</p> <p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку</p> <p>Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p> <p>Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
Футбол 4 часа	
<p>Стойки игрока; различные перемещения в стойке.</p> <p>Перемещения из различных положений.</p> <p>Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Ведение мяча по прямой</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

<p>изменением направления движения и скорости ведущей и неведущей ногой.</p> <p>Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров</p>	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>
Лапта 2 часа	
<p>Стойки игрока; различные перемещения в стойке.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте в парах.</p> <p>Удары по мячу битой после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча, блокирование броска.</p>	<p>Организуют совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру лапта как средство активного отдыха</p>

Содержание курса	Вид деятельности
<p>Знания о физической культуре</p> <p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение игр Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.</p>	<p>Рассказ, беседа, показ, просмотр видеофильмов, презентаций</p>
<p>Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.</p> <p>Влияние физических упражнений на основные системы организма. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	<p>Беседа, рассказ, показ, практическая деятельность</p>
<p>Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Утренняя гимнастика. Личная гигиена. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Зрение.</p>	<p>Беседа, рассказ, практическая деятельность, физические упражнения</p>

<p>Гимнастика для глаз. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой.</p>	
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение правил разминки, страховки и безопасности.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, , практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность</p>
<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры</p>	<p>Беседа, рассказ, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Лазание по канату.</p> <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прыжки в высоту и длину. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах, спуски, подъемы, торможения, переход с одного хода на другой.</p> <p>Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность</p>

<p>приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Остановка двумя шагами и прыжком</p> <p>Повороты без мяча и с мячом Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника Игра по упрощенным правилам</p> <p>Ланта. Стойки игрока; различные перемещения в стойке. Ловля и передача мяча на месте в парах. Удары по мячу битой после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Футбол. Стойки игрока; различные перемещения в стойке. Перемещения из различных положений. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Волейбол. Игра по правилам. Поддача, прием, передача, удар.</p>	
<p>Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность</p>

**Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету «Физическая культура»
на 2021-2022 учебный год.**

№ урока	Тема урока
Легкая атлетика –5 часов	
1	Овладение техникой метания малого мяча.
2	Овладение техникой спринтерского бега.
3	Овладение техникой длительного бега. Развитие координационных способностей
4	Развитие скоростных способностей.
Спортивные игры (лапта) – 2 часа	
5	Освоение техники передачи мяча . техника удара по мячу битой.
6	Освоение тактики игры в защите.
Спортивные игры (баскетбол)-5 часов	
7	Освоение техники ведения мяча. Овладение игрой.
8	Освоение техники ведения мяча, броска мяча Освоение тактики игры.
9	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
10	Освоение техники ведения мяча, броска мяча Освоение тактики игры.
11	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
Гимнастика с элементами акробатики – 4 часа	
12	Освоение строевых упражнений. Развитие силовых способностей
13	Развитие силовых способностей. Совершенствование висов и упоров
14	Освоение ОРУ в движении. . Освоение акробатических упражнений
15	Строевые приемы. Освоение упр. на равновесие
Лыжная подготовка - 6 часов	
16	Освоение техники попеременных лыжных ходов.
17	Развитие выносливости.

18	Освоение техники одновременных лыжных ходов.
19	Освоение техники преодоления препятствий.
20	Развитие скоростной выносливости.
21	Освоение техники конькового лыжного хода.
	Спортивные игры (футбол) – 4 часа
22	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.
23	Овладение техникой ударов по воротам
24	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.
25	Овладение игрой . Игра по упрощенным правилам.
	Спортивные игры (волейбол)-5 часов
26	Освоение техники нижней прямой подачи, приема и передач мяча..
27	Освоение техники нижней прямой подачи, приема и передач мяча..
28	Развитие выносливости.
29	Освоение тактики игры. Правила игры.
30	Освоение тактики игры. Правила игры.
	Легкая атлетика-4 часа
31	Развитие скоростных способностей.
32	Развитие кондиционных способностей.
33	Овладение техникой длительного бега.
34	Развитие скоростных способностей