

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Госталинская основная общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНА

Дир. школы

Д.А. Салатгереева

Приказ № 101

30.08.2024

ГООШ



Рабочая программа кружка  
«Подвижные игры»  
для 9 класса

Составитель  
Салатгереев Адам Исханпашаевич,  
учитель физической культуры

с.Гостала  
2024 год

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 представлен кружком « Подвижные игры» . Кружок 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 5—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.

## Содержание учебного предмета

«Подвижные игры»

9 класс

### 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	8
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12
4.	Легкоатлетические упражнения	14
	<b>Итого</b>	34

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности
Кружок	<b>Знания о физической культуре</b> <b>История физической культуры.</b> Олимпийские игры древности. Возрождение игр Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.	Рассказ, беседа, показ, просмотр видеофильмов, презентаций, проектная деятельность
Кружок	<b>Физическая культура (основные понятия).</b> Физическое развитие человека. 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.	Беседа, рассказ, показ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, проектная деятельность
Кружок	<b>Физическая культура человека.</b> Режим дня и его основное содержание. Утренняя гимнастика. Личная гигиена. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Зрение. 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.	Беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, проектная деятельность физические упражнения
Кружок	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение правил разминки, страховки	Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная

	и безопасности.	деятельность
Кружок	<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</p>	Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность
Кружок	<p><b>Физическое совершенствование</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры</p>	Беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность
Кружок	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Лазание по канату. <b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прыжки в высоту и длину. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</p>	Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность
Кружок	<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности.</b> Общефизическая подготовка. <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. <b>Лёгкая атлетика.</b> Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. <b>Лыжная подготовка (лыжные гонки).</b> Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>	Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность



**Тематический план  
на 2023-2024 учебный год.**

Номера уроков по порядку	№ урока в разделе, теме	Тема урока
		<b>Легкая атлетика –9 часов</b>
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Спринтерский бег.
2	2	Метание мяча.
3	3	Развитие выносливости
4	4	Развитие выносливости.
5	5	Прыжки в длину и в высоту.
6	6	Эстафетный бег
7	7	Бег на короткие дистанции
8	8	Бег на длинные дистанции.
9	9	Челночный бег
		<b>Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов</b>
10	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Акробатические упражнения. Страховка и самостраховка.
11	2	Нормы ГТО.
12	3	Лазание по канату.
13	4	Нормы ГТО
14	5	Перекаты
15	6	Силовая подготовка.
16	7	Тесты ГТО
17	8	Кувырки

18	9	Гимнастический Мост
19	10	Гимнастические Стойки
20	11	Стойка на лопатках
21	12	Акробатическое колесо
		<b>Спортивные игры – 8 часов</b>
22	1	Развитие футбола в России
23	2	Правила игры в футбол
24	3	Ведение и передачи мяча
25	4	Удары по мячу
26	5	Обводка
27	6	Открывание
28	7	Футбол. Учебная игра.
29	8	Футбол. Учебная игра.
		<b>Легкая атлетика - 5 часов</b>
30	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Спринтерский бег.
31	2	Метание мяча.
32	3	Прыжки в высоту.
33	4	Развитие выносливости
34	5	Нормы ГТО