ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B65C1F3BA8F83D2FBE618A01473E5DE7
Владелец: Дубовской Валерий Николаевич
Действителен: с 17.02.2026 до 13.05.2027

Рабочая программа курса «Спортивные игры»
для обучающихся 9 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для 9 класса «Спортивные игры» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и рекомендациями.

Рабочая программа «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Данная программа является модифицированной, составлена на основе плана и программ:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
- М.: Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации
- Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010 – 223 с. – (Стандарты второго поколения).

Общая характеристика учебного курса

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение.

Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительном направлению. Игра - исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Цели изучения учебного курса

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

– формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
– расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
– формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

– отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
– формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Место учебного курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 9 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 9 классе, всего 34 часа в год.

Формы учёта рабочей программы воспитания

Рабочая программа воспитания реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков читательской грамотности. Эта работа осуществляется в следующих формах:
– Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
– Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
– обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей культуры, ученых, политиков, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
– использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
– Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, объектов для выполнения.
– Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям искусства.
– Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
– Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
– Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
– Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания:
  – методы контроля и самоконтроля,
  – методы самовоспитания,
  – методы поощрения,
  – методы формирования сознания,
  – методы убеждения.
– Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме организации групповых и индивидуальных исследований (мини-исследований), включение

в урок различных исследовательских заданий и задач, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

– Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

9 класс

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ученик получит возможность научиться:

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

ученик научится:

• оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
• находить выход из стрессовых ситуаций;
• принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
• адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
• отвечать за свои поступки;
• отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбор
• правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
• названия технических приёмов игр и основы правильной техники;
• наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
• основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

ученик получит возможность научиться:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Формы проведения занятия

– словесные: рассказ, объяснение нового материала;
– наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
– практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Содержание программы

9 класс

Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты.

Баскетбол- 6 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка.Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Гандбол- 4ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Составные части ЗОЖ.

2.Специальная подготовка. Совершенствование техники перемещений. Совершенствование ловли мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему, передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с

последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Волейбол – 5 ч

1.Основы знаний.Техника безопасности на занятиях волейболом. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол - 2 ч

1.Основы знаний.

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2.Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторноепробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударам по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против

двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.
Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.
Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Поурочное планирование
9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Теоретические знания в процессе занятия			
Баскетбол		**11**	
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
2	Ведение в защите.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
3	Передачи мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
4	Ловля мяча в защите.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
5	Ведение мяча с сопротивлением.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
6	Броски в кольцо с различных точек.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
7	Штрафной бросок с сопротивлением.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
8	Техника и тактика игры в баскетбол.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
9	Вырывание и выбивание мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
10	Игра в защите.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-

			ura.ru/mobile_game
11	Игра в нападении.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
Гандбол		**8**	
12	Правила игры, стойка, перемещения.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
13	Ловля и передача мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
14	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
15	Техника броска.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
16	Техника и тактика игры.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
17	Техника и тактика игры.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
18	Игра в нападении.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
19	Игра в защите.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
	Волейбол	**9**	
20	Передачи мяча в парах, тройках.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
21	Прием мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
22	Нападающий удар.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
23	Верхняя прямая подача мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
24	Нижняя прямая подача.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
25	Блокирование.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
26	Закрепление техники приема мяча	1	Физкульт.Ура

	с подачи.		https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
27	Техника и тактика игры.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
28	Игра в волейбол.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
Футбол		**6**	
29	Остановка высоко летящего мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
30	Ведение мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
31	Удар по воротам.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
32	Тактические действия игры в футбол.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
33	Игра в футбол. (мини-футбол)	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
34	Игра в футбол. (мини-футбол)	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
	Всего	**34**	