

Приложение  
к основной образовательной  
программе основного общего  
образования МБОУ  
«Черновская средняя школа»,  
утвержденной приказом  
директора  
от 30.08. 2023г. № 74 о/д  
(в действующей редакции)

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
физкультурно- оздоровительной направленности  
«Мы – спортсмены»  
для 9 класса

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Мы спортсмены» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897, на основе программы по физической культуре для 5-9 классов, автор В.И.Лях, М.: Просвещение, 2011.

Программа рассчитана на 33 часа (1 час в неделю).  
Курс направлен на спортивно-оздоровительное развитие личности.

### **Планируемые результаты освоения программы учебного курса**

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 личностного 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 курса «Мы – спортсмены» 9 класс

Содержание курса	Вид деятельности
<p><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.</p>	<p>Рассказ, беседа, показ, просмотр видеофильмов, презентаций, проектная деятельность</p>
<p><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.</p>	<p>Беседа, рассказ, показ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, проектная деятельность</p>
<p><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.</p>	<p>Беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, проектная деятельность, физические упражнения</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>  <b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b>  Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение правил разминки, страховки и безопасности.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность</p>
<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>	<p>Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность</p>
<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>	<p>Беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная</p>

<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие 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.  <b>Лыжные гонки.</b> Передвижения на лыжах, спуски, подъемы, торможения, переход с одного хода на другой.  <b>Спортивные игры. Бадминтон.</b> Игра по правилам. Техника ударов и передвижений.  <b>Волейбол.</b> Игра по правилам. Поддача, прием, передача, удар.</p>	<p>деятельность</p> <p>Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность</p>
<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>	<p>Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность</p>

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количество часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№ п/п	Название раздела, темы	9 класс	Содержание воспитания с учетом РПВ
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Духовное воспитание. Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты
2.	Спортивные игры	9	Нравственное воспитание. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятия физической культурой.
3.	Гимнастика с элементами акробатики	7	Эстетическое воспитание. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и способности, состояния здоровья и режим учебной деятельности.
4	Легкая атлетика	10	Духовное воспитание. Развитие

			<p>мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты</p>
5.	Лыжная подготовка	7	<p>Патриотическое воспитание. Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</p>
	<b>Итого</b>	33	