

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**  
**Кашарский отдел образования администрации Кашарского района**  
**МБОУ Россошанская СОШ**

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Директор МБОУ**  
**Россошанской СОШ**



Сторчилов В.И.  
Приказ №70  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ОТ ИГРЫ К СПОРТУ»**  
**(ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)**

Составитель:

учитель

Шкурина О. В.

с. Россошь  
2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «От игры к спорту».....	3
Содержание курса внеурочной деятельности «От игры к спорту» .....	4
Тематическое планирование внеурочной деятельности «От игры к спорту» .....	6

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «От игры к спорту»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данный курс направлен на достижение учащимися определенных результатов.

Личностные результаты

Ученик научится:

- 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;
- 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;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Ученик получит возможность научиться:

- 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;
- 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;

- понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «От игры к спорту»**

9 класс

Тема 1. Общетеоретические и исторические сведения

Общие правила поведения на занятиях, правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма на занятиях. Санитарно-гигиенические требования.

Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Положительное воздействие на здоровье человека при систематических занятиях физическими упражнениями.

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Ритмическая гимнастика. Шейпинг. Степ-аэробика. Слайд-аэробика. Веораэробика. Аквааэробика. Внешний эффект силовых упражнений. Внутренний эффект силовых упражнений. Различные тренажеры и тренажерные устройства.

Физическая культура и олимпийское движение в России. Физические упражнения и игры народов России в первобытном строе. Самобытность русской национальной «системы» физического воспитания. Военно-физическая подготовка, которая существует в российской армии.

Олимпиады современности: странички истории. Летние Олимпийские игры. Зимние олимпийские игры. Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Подвижные игры для старшеклассников

Игры для развития гимнастических навыков. Придумай сам. Мостик и кошка. Салки с прыжками через коня. Гимнастический марафон.

Игры с элементами легкой атлетики. Воспитание быстрой реакции, совершенствование техники старта, финишного рывка. Освоение бега по повороту. Передача эстафеты. Игры для бегунов: рывок за мячом, наступление, гонка с выбыванием, догнать-обогнать. Игры для прыгунов: челнок, перемена мест, кто выше, баскетбол с надутым мячом.

Игры, развивающие метательные способности: пушки и мортиры, рикошет, в горизонтальную мишень, мяч через сетку.

Зимние игры. Содействие воспитанию взаимовыручки игры в команде. Игры с сопротивлением, бегом, прыжками, а также игры полуспортивные и спортивные. Палка – снег. Снежный тир. Снежный обстрел. Снежная крепость. Соревнования с флажками. Игра парами. Эстафета. Футбол на снегу. Ручной мяч на снегу. Игры на санках. Дружные шеренги. На горку с горки.

Элементы борьбы в подвижных играх. Развитие гибкости позвоночника, подвижности суставов, скорости выполнения движений, силовыми качествами и ловкости. Игры: перебрось мяч, один за другим, гладиаторы, похитить чучела, регби на коленях.

Игры для развития боксерских навыков. Развитие силы, ловкости и воли. Тренировка специальных качеств боксера: быстрота и точность ударов, специфическая ловкость, которая определяет арсенал приемов атаки и защиты, а также чувство «ударной» дистанции, т.е. способность к пространственно-временной ориентации. Воспитание специфической выносливости. Игры: салки на ринге, сто ударов в минуту, увернись от мяча, не коснись каната, загони в угол, отбери мяч, один против трех.

Игры-аттракционы. Упражнения на ловкость, быстроту, глазомер и координацию. Игры: неуловимый шнур, вокруг стульев, вернись в круг, проворные мотальщики, рапиристы, быстрые пальцы, извиистой тропой, построй вслепую, прокладывая путь, сколько смог унести, бег с ракетками, слепой футболист, скользкая цель, накинь кольцо, мишень-бутылка, воланы-дротики, многоборцы.

Поединки. Проявление способности в открытом состязании с соперником. Игры: мишень-бутылка, циркачи, поединок метких, выбей шайбу, веселые обручи, поединок с ракетками, по кирпичикам, грибки, сойди с пенька, палка-рычаг.

Игры с мячом. Развитие ловкости и повышенного внимания. Игры: ловля мяча, кто быстрее, ну-ка отними, поймай мяч с лета, пушбол, мяч-ловцу, чешский мяч, метко по цели, салка и мяч, белые и черные, свечи.

Старинные русские игры: бабки, крокет, русская лапта, городки.

**Тематическое планирование внеурочной деятельности**  
**«От игры к спорту»**  
 9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	факт
<b>Тема 1. Общетеоретические и исторические сведения (5 часов)</b>				
1	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях	1	05.09	
2	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	1	12.09	
3	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	1	19.09	
4	Физическая культура и олимпийское движение в России	1	26.09	
5	Олимпиады современности: странички истории	1	03.10	
<b>Тема 2. Подвижные игры для старшеклассников (29 часов)</b>				
6	Игры для развития гимнастических навыков	1	10.10	
7	Игры для развития гимнастических навыков	1	17.10	
8	Игры с элементами легкой атлетики	1	24.10	
9	Игры с элементами легкой атлетики	1	07.11	
10	Игры для бегунов	1	14.11	
11	Игры для бегунов	1	21.11	
12	Игры для прыгунов	1	28.11	
13	Игры для прыгунов	1	05.12	
14	Игры, развивающие метательные способности	1	12.12	
15	Игры, развивающие метательные способности	1	19.12	
16	Зимние игры	1	26.12	
17	Зимние игры	1	09.01	
18	Зимние игры	1	16.01	
19	Зимние игры	1	23.01	
20	Элементы борьбы в подвижных играх	1	30.02	
21	Элементы борьбы в подвижных играх	1	06.02	
22	Игры для развития боксерских навыков	1	13.02	
23	Игры для развития боксерских навыков	1	20.02	
24	Игры-аттракционы	1	27.02	
25	Игры-аттракционы	1	05.03	
26	Поединки	1	12.03	
27	Поединки	1	19.03	
28	Игры-эстафеты	1	02.04	
29	Игры-эстафеты	1	09.04	
30	Игры с мячом	1	16.04	
31	Игры с мячом	1	23.04	
32	Старинные русские игры	1	07.05	
33	Старинные русские игры	1	14.05	
34	Подведение итогов. Заключительный урок	1	21.05	