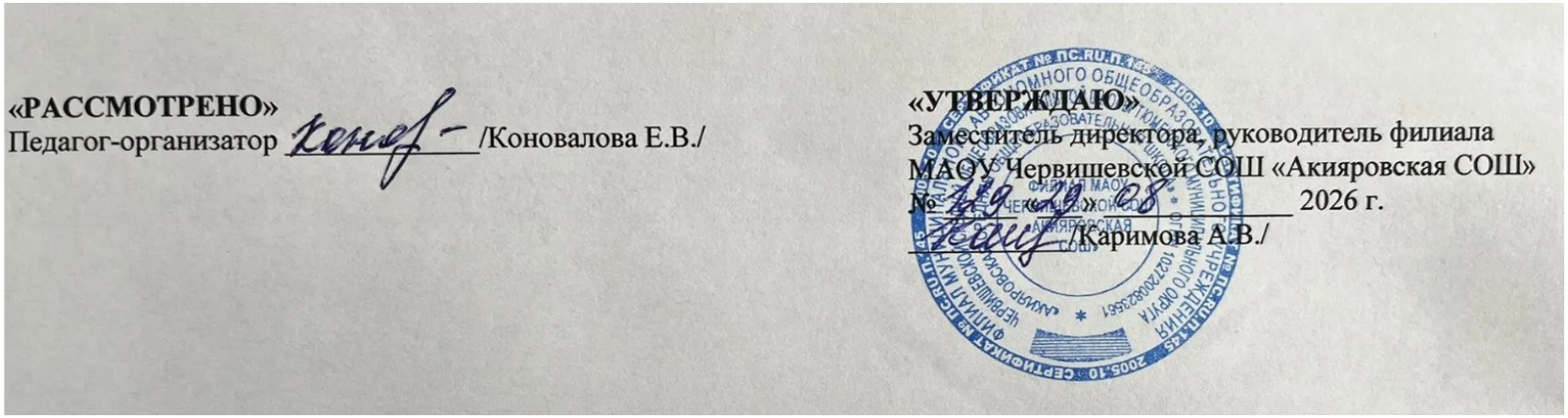
Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Червишевской средней общеобразовательной школы
«Акияровская средняя общеобразовательная школа»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

Информационный час	«Олимпиец»
Учебный год	2026-2027
Класс	9
Количество часов в год	34
Количество часов в неделю	1

Д. Большие Акияры
2026-2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 №287

- Федеральной образовательной программы основного общего образования от 18.05.2023 №370

- Приказа Минпросвещения России от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 11.02.2025 N 81220)

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 8 октября 2025 г. № 729 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».

- Приказа Минпросвещения России от 10.11.2025 № 808 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»

- Приказа Минпросвещения России от 08.05.2026 № 316 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115»

- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ Червишевской СОШ;

- Учебного плана филиала МАОУ Червишевской СОШ «Акияровская СОШ», утвержденного приказом директора Трофимовой С.А. от 29.08.2026 года № 127-ОД и согласованного 28.08.2026 года на заседании Управляющего совета МАОУ Червишевской СОШ протокол №12

- Программы воспитания МАОУ Червишевской СОШ

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель программы:

-удовлетворить потребность школьников в движении,

-стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и

творческие способности, нравственные качества.

Основные задачи данной программы:

-укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;

-развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;

-развитие сообразительности, творческого воображения;

-развитие коммуникативных умений;

-воспитание внимания, культуры поведения;

-обучить умению работать индивидуально и в группе,

-развить природные задатки и способности детей;

-развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

-развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа рассчитана на 34 часа – 9 класс год, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор заданий, игр, тестов, нормативов отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способствует развитию двигательных качеств.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Форма обучения очная**.** Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

9 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе занятий).

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка. Способы самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, измерение ЧСС.

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.

Практическая часть:

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления защитника и с сопротивлением.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра. Пионербол. Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения вьстойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

• определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;

• устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;

• оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

Регулятивные:

• ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;

• определять последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;

• составлять план и последовательность действий для достижения результата;

• контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия;

• оценивать качество и уровень освоения задания.

Познавательные:

• находить и структурировать информацию;

• анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;

• выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

• планировать применение игр с мячом в режиме дня;

• излагать факты истории развития спортивных игр с мячом, спортивных традиций региона;

• представлять подвижные игры с мячом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности первоклассников;

• применять способы коррекции осанки, развития физических качеств, средствами игр с мячом;

• овладение техникой движений с мячом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Футбол	6	Вводный инструктаж. Практическое занятие	Удары по неподвижному и по катящемуся мячу внутренней неподвижному мячу с стороной стопы и средней частью одного-двух подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	http://videouroki.net
2	Волейбол	14	Вводный инструктаж. Практическое занятие	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола,игра по правилам пионербол, игровые задания.	http://videouroki.net
3	Баскетбол	14	Вводный инструктаж. Практическое занятие	Стойки игрока. Перемещение баскетболиста с т о й к е приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение стойке, остановка,поворот, ускорение).	http://videouroki.net
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила по предупреждению травматизма на занятиях. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	http://videouroki.net
2	Ведение мяча с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной рукой в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	http://videouroki.net
3	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	http://videouroki.net
4	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	http://videouroki.net
5	Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	http://videouroki.net/
6	Ведение мяча с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита.	1	0	1	http://videouroki.net
7	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол	1	0	1	http://videouroki.net
8	Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол	1	0	1	http://videouroki.net
9	Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	http://videouroki.net
10	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	http://videouroki.net
11	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол	1	0	1	http://videouroki.net
12	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное	1	0	1	http://videouroki.net

	нападение. Учебная игра в баскетбол.				
13	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1	http://videouroki.net
14	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	0	1	http://videouroki.net
15	Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Учебная игра в волейбол.	1	0	1	http://videouroki.net
16	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.	1	0	1	http://videouroki.net
17	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Учебная игра	1	0	1	http://videouroki.net
18	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.	1	0	1	http://videouroki.net
19	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	1	0	1	http://videouroki.net
20	Стойка и передвижения игроков. Учебная игра.	1	0	1	http://videouroki.net
21	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.. Учебная игра.	1	0	1	http://videouroki.net
22	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.	1	0	1	http://videouroki.net
23	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1	0	1	http://videouroki.net
24	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	1	0	1	http://videouroki.net
25	Спортивная игра: «Пионербол»	1	0	1	http://videouroki.net
26	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: передача, блокирование.	1	0	1	http://videouroki.net
27	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	1	0	1	http://videouroki.net

28	Прием мяча, отраженного сеткой.	1	0	1	http://videouroki.net
29	Футбол. Остановка катящегося внутренней стороной подошвой.	1	0	1	http://videouroki.net
30	Ведение мяча внешней внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	1	0	1	http://videouroki.net
31	Спортивная игра " Мини-футбол"	1	0	1	http://videouroki.net
32	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	0	1	http://videouroki.net
33	Спортивная игра: «Мини-футбол».	1	0	1	http://videouroki.net
34	Спортивный праздник	1	0	1	http://videouroki.net
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	