

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Воскресенская школа»

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
*Лысакова* С.А. Лысакова  
«31» августа 2022г.

Утверждено приказом директора  
МОУ «Воскресенская школа»  
№ 172 от 31.08.2022  
протокол педсовета № 1 от 30.08.2022

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
спортивно – оздоровительной направленности  
«Путь к здоровью»  
9 класс**

**Разработчик программы:**  
Круглова Анжела Евгеньевна  
Гура Ольга Александровна

## **Содержание**

1. Планируемые результаты освоения курса .....	с. 4
2. Содержание курса .....	с. 4
3. Тематическое планирование .....	с. 6

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основании следующих документов:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г. N 62296);

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. N 61573);

-Примерной рабочей программой воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).

-Рабочей программы воспитания МОУ «Воскресенская школа»

-Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

-Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам (курсам, модулям) МОУ «Воскресенская школа».

## 1. Планируемые результаты освоения курса

### **Обучающийся научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- использовать свое физическое развитие и физическую подготовленность в повседневной жизни.

### **Обучающийся получит возможность:**

- ответственно относиться к учебе, владеть широким арсеналом двигательных действий, критично мыслить, быть инициативным, находчивым, активным при решении задач требующих физической активности, владеть способами самоконтроля;
- устанавливать причинно-следственные связи. Выбирать физические упражнения по их функциональной направленности;
- применять полученные знания для решения задач гармоничного развития личности, выработать устойчивость к неблагоприятному воздействию внешней среды, приобщиться к самостоятельным занятиям физической культурой.

## 2. Содержание программы

### 9 класс

Баскетбол. Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Стойка игрока. Перемещение вперед – назад, вправо- влево. Бег лицом вперед приставными шагами, спиной вперед. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча правой и левой рукой. ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и высоты отскока. Обводка стоек. Финты без мяча и с мячом. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Бросок двумя руками от груди с места и в движении. Баскетбольные финты с мячом. Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком. Выбивание и вырывание мяча из рук соперника. Взаимодействие 2ч2. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Взаимодействие 1х2 и 2х2. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности. Командные действия в нападении и защите. Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком. Командные действия в нападении и защите. Бросок двумя руками от груди с места и в движении. Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Баскетбольные финты. Бросок одной рукой от плеча с места. Финты. Учебная игра. Прыжки, повороты вперед, назад. Взаимодействие в нападении с участием трех игроков.

### ВОЛЕЙБОЛ

Стойка игрока перемещения в стойке приставными шагами. Передача сверху двумя руками и прием снизу двумя руками. Сочетание способов перемещения. Передача сверху и прием снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Передача мяча сверху в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача. Нападающий удар с руки. Учебная игра. Одиночное блокирование. Игры, развивающие физические способности. Двусторонняя учебная игра. Игры и эстафеты с мячами скакалками. Двусторонняя игра в волейбол. Игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.

### 3. Тематическое планирование

9 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Баскетбол	17
2	Волейбол	17
	Итого	34

## Календарно-тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Количество часов	Дата проведения
<b>9 класс</b>			
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Стойка игрока. Перемещение вперед – назад, вправо- влево.	1	
2	Бег лицом вперед приставными шагами, спиной вперед. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча правой и левой рукой.	1	
3	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	
4	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и высоты отскока. Обводка стоек. Финты без мяча и с мячом.	1	
5	Бросок двумя руками от груди с места и в движении. Баскетбольные финты с мячом.	1	
6	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.	1	
7	Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Финты.	1	
8	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком. Выбивание и вырывание мяча из рук соперника. Взаимодействие 2ч2.	1	
9	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Взаимодействие 1х2 и 2х2.	1	
10	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1	
11	Игры, развивающие физические способности. Командные действия в нападении и защите.	1	
12	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
13	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком. Командные действия в нападении и защите.	1	
14	Бросок двумя руками от груди с места и в движении. Сочетание приемов с броском мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1	
15	Ведение мяча с изменением высоты. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Баскетбольные финты.	1	
16	Бросок одной рукой от плеча с места. Финты. Учебная игра.	1	
17	Прыжки, повороты вперед, назад. Взаимодействие в нападении с участием трехигроков.	1	
18	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	1	

	Стойка игрока перемещения в стойке приставными шагами. Передача сверху двумя руками и прием снизу двумя руками.		
19	Сочетание способов перемещения. Передача сверху и прием снизу.	1	
20	Сочетание способов перемещения. Передача сверху и прием снизу. Верхняя прямая подача.	1	
21	Сочетание способов перемещения. Передача сверху и прием снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
22	Передача сверху и прием снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
23	Передача мяча сверху в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача.	1	
24	Передача мяча сверху в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача. Нападающий удар с руки Учебная игра.	1	
25	Верхняя прямая подача. Нападающий удар с руки. Учебная игра.	1	
26	Передача сверху и прием снизу. Передача сверху в прыжке. Нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	
27	Передача сверху и прием снизу. Передача сверху в прыжке. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
28	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
29	Передача сверху и прием снизу. Передача сверху в прыжке. Учебная игра.	1	
30	Передача сверху и прием снизу. Передача сверху в прыжке. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
31	Игры, развивающие физические способности.	1	
32	Игры, развивающие физические способности. Двусторонняя учебная игра.	1	
33	Игры и эстафеты с мячами скалками. Двусторонняя игра в волейбол.	1	
34	Игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.	1	

