

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа п.г.т.Междуреченск
муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании МО
учителей естественно-
математического цикла»
Руководитель МО

Колчева И.Э..
Протокол № 1
от «22» августа 2023 г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____
Сысоева Н.В.
«22» августа 2023 г.

Утверждена
Приказом
№ 218 - ОД от 22.08.2023 г.
Директор ГБОУ СОШ
п.г.т. Междуреченск

Шапошникова В.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»

на уровне основного общего образования
5-9 классы

2023 год

Данная программа разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа составлена на основе "Внеурочной деятельности учащихся", авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М.: Просвещение.

Сроки реализации образовательной программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия по программе внеурочной деятельности «Спортивные игры» для группы учащихся **9 классов** проводятся 1 раз в неделю по 1 часу- 34 часа.

1. Содержание курса внеурочной деятельности

9 класс

Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Тема 2. Базовые понятия физической культуры.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Тема 3. Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Тема 4. Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Тема 5. Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Тема 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Тема 7. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Тема 8. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные

игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Формы организации и виды деятельности: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» являются формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

2. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий

уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы организации и виды деятельности: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и использованием по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

9 класс

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Футбол	6	http://school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1	
	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	
	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	
	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2	
2.	Волейбол	9	
	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	
	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	
	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	2	

	Блокирование.		
	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	
	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	2	
	Контрольные игры и соревнования.	1	
3.	Настольный теннис	8	
	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	2	
	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	2	
	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	2	
	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	
4.	Гандбол	5	
	Ручной мяч. Основные правила игры.	1	
	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1	
	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	
	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	
	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования	1	
5.	Баскетбол	6	
	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	
	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1	
	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1	
	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1	
	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	
	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	1	
Итого:			34 часа

Всего часов в год: 34 часа

Часов в неделю: 1 час