

<p>РАССМОТРЕНО Методический совет Протокол № 8 от 30.08.2023г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Новикова О.И. от 30.08.2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ "Южно- Александровская СОШ № 5" _____ Коврижных Л.А. 110-од от 30.08.2023г.</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
 Направление: «Спортивно-оздоровительное»
 Класс: 9
 Срок реализации: 1 год

Составил:
 учитель физической культуры
 Никитченко М.А.

с. Южно – Александровка
 2023 – 2024 учебный год.

Пояснительная записка

Основу рабочей программы по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 9 класса составляют следующие документы:

примерная программа по предмету «Физическая культура» для 9 класса Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень), примерная комплексная программа физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для 5 – 9 классов, авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Москва. «Просвещение», 2019 год, учебный план МБОУ «Южно – Александровская СОШ № 5», календарный учебный график на 2023 – 2024 учебный год.

Количество часов: 34 (в неделю 1 часа).

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель и задачи курса.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Содержание рабочей программы

Основные формы и виды деятельности.

Формы – фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

Виды деятельности – беседа, самостоятельная работа, работа в группах, парах, индивидуальная работа, выполнение контрольных тестов.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Правила игры стритбол.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Футбол

1. *Основы знаний.* Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пассивное и активное взаимодействие игроков. Правила игры футбол.

Русская лапта

1. *Основы знаний.* Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. *Специальная подготовка.* Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель.

Жесты судей. Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Способы проверки результатов

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента.

Список учебно-методической литературы.

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 2016.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2017 г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 2017 г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2018 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2016.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2018.-77с.: ил.-
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).- М.: Советский спорт. 2017.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2017.-61с.
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2017.- 251с.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведени я	Корректир овка дат
Футбол (8 часов).			
1.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1.09.	
2.	Ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.	4.09.	
3.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	11.09.	
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	18.09.	
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	25.09.	
6.	Нападения с атакой и без атаки на ворота.	2.10.	
7.	Игра в мини-футбол. Футзал.	9.10.	
8.	Игра в мини-футбол в соревновательной форме.	16.10.	
Баскетбол (8 часов).			
9.	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	23.10.	
10.	Ловля и передача мяча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника.	13.11.	
11.	Варианты ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	20.11.	
12.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным и активным противодействием. Игра.	27.11.	
13.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	4.12.	
14.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	11.12.	
15.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	18.12.	
16.	Игра в мини-баскетбол в соревновательной форме.	25.12.	
Волейбол (10 часов).			
17.	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	13.01.	
18.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	15.01.	
19.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	22.01.	
20.	Приема мяча с подачи.	29.01.	
21.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	5.02.	

22.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Нападающий удар.	12.02.	
23.	Индивидуальные тактические действия в защите.	19.02.	
24.	Игра в волейбол по правилам.	26.02.	
25.	Учебная игра.	4.03.	
26.	Игра в соревновательной форме.	11.03.	
Русская лапта (8 часов).			
27.	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	18.03.	
28.	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	1.04.	
29.	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	8.04.	
30.	Промежуточная аттестация	15.04.	
31.	Самоосаливание, финты.. Игра.	22.04.	
32.	Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча. Учебная игра.	27.04.	
33.	Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча. Игра по правилам.	6.05.	
34.	Игра в соревновательной форме.	13.05.	
Итого:		34 часа	