

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Солнечная средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО _____ /Л.Н.Лакиенко./

Протокол от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ / И.М.Толкачёва/

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В. Козаченко

Приказ от 01.09.2023 г. № 1299

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

для обучающихся 9 класса

(основное общее образование)

с.п. Солнечный

2023-2024 учебный год

Рабочая программа составлена в соответствии с:

1. С требованиями ФГОС основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020 г. № 712)
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

Планируемые результаты

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 исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

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.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *пятиклассник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание программы

Теоретические знания

концепции честного спорта;

дозировка температурных режимов для закаливающих процедур;

причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;

приемы и правила оказания первой помощи при травмах;

значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол- 12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Гандбол-8ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Совершенствование техники перемещений. Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия

Волейбол – 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол –5 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между

предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Баскетбол		12
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча	1
3	Ведение мяча	1
4-5	Броски в кольцо в движении с 2 шагов. Штрафной бросок . Бросок с трех очковой зоны.	2
6-7	Игра в защите	2
8-9	Игра в нападении	2
10-11.	Игра в защите	2
12	Игра в баскетбол. Судейство и заполнения протокола соревнований.	1
Гандбол		8
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника броска.	1
5-6	Техника и тактика игры.	2
7	Игра в нападении.	1
8	Игра в защите.	1
Волейбол		10
1-2	Закрепление техники передач	2
3-4	Верхняя прямая подача	2
5-6-7	Закрепление техники приема мяча с подачи.	3

8	Нападающий удар.	1
9-10	Техника и тактика игры в волейбол.	2
Футбол		6
1	Остановка высоко летящего мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Удар по воротам.	1
4	Тактические действия игры в футбол.	1
5	Игра в футбол, (мини-футбол)	1
6	Игра в футбол,(мини-футбол)	1
	Всего	36

№	Тема занятия	Форма занятия	Планируемый результат	Продукт	Общешкольное мероприятие	Межведомственное взаимодействие
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.	Совершенствовать броска мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
2	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	Практическое занятие.	Научить выполнять повороты и бросок мяча в кольцо в прыжке. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
3	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	Практическое занятие.	Научить выполнять повороты и бросок мяча в кольцо в прыжке. Соблюдать технику			

			безопасности на занятиях.			
4	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Практическое занятие.	Научить выполнять штрафной бросок. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
5	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Практическое занятие.	Научить выполнять штрафной бросок. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
6	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.	Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
7	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
8	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.	Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
9	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Составить комплекс ОРУ с мячом.		
10	Штрафной бросок.	Практическое занятие.	Научатся выполнять штрафной бросок .			

			Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
11	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.	Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			Принять участие в районных соревнованиях.
12	Игра в баскетбол по правилам.	Практическое занятие.	Знать правила игры, выполнять игровые тактические действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		Участие в соревнованиях стрит-бол.	
13	Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	Беседа, практическое занятие.	Научить планировать режим дня, дать основные понятия о спортивной игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Выполнение проекта.		
14	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	Практическое занятие.	Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
15	Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	Практическое занятие.	Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
16	Блокирование, персональная опека	Практическое занятие.	Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на			

			занятиях.			
17	Тактика нападения.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
18	Основные принципы нападения. Расстановки.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
19	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
20	Броски мяча по воротам с дальнего расстояния. Учебная игра в гандбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Выполнять броски в ворота с дальнего расстояния. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
21	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Беседа, практическое занятие.	Научить выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
22	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачи мяча и отбивать высоко летящий мяч. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			

23	Приемы и передачи мяча.	Практическое занятие.	Научатся выполнять подачу мяча и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
24	Верхняя прямая подача мяча.	Практическое занятие.	Научатся выполнять верхнюю подачу мяча. Принимать мяч после подачи. Знать правила игры в волейбол, жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
25	Нападающий удар.	Практическое занятие.	Научатся выполнять нападающий удар. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Выполнен ие проекта.		
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
27	Подача и прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
28	Верхняя прямая подача мяча. Защитные действия.	Беседа. Практическое занятие.	Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча. Разрабатывать комплекс упражнений. Соблюдать технику	Составить комплекс утренней гимнастики.		

			безопасности на занятиях.			
29	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
30	Защитные действия. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Научатся техники индивидуального и группового блокирования. Выполнять верхнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			Принять участие в районных соревнованиях.
31	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Пас внутренней частью стопы Пас подъёмом стопы	Беседа, практическое занятие.	Научить передачи мяча внутренней стороны стопы и подъёмом стопы. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
32	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять остановку мяча подъёмом стопы и грудью. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
33	Остановка мяча бедром. Остановка мяча под подошвой.	Практическое занятие.	Научатся выполнять остановку мяча бедром, остановку мяча под подошвой. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
34	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять остановку мяча подъёмом стопы и грудью. Знать			

			правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
35	Удар по воротам Техники нанесения удара. Игра в футбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять удар по воротам. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
36	Остановка высоко летящего мяча. Отбивание мяча. Игра в футбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять удар по воротам. Остановка высоко летящего мяча. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		Участие в соревнованиях по мини-футболу.	