

Целинский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Плодородная средняя общеобразовательная школа №16

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО




Разинькова Е.В.

Протокол №1 от «28»
08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР



Логвиненко Н.И.

Пр.№1 от «30» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Савостина Н.В.

Приказ №74 от «31» 082023

г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочная деятельность «Спортивные игры»

Уровень общего образования (класс): основное и среднее общее,
9-10 класс

Направление: Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе основного общего образования

с Плодородное, 2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 9-10 класса основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Комплексной программы физического воспитания 1-4 классов В. И. Лях, А. А. Зданевич. -М.: Просвещение, 2014 г.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол и баскетбол среди учащихся , пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол и баскетбол;
- обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу и баскетболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях,

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол и баскетбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в городских соревнованиях по волейболу и баскетболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающийся **научится:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

обучающийся *получит возможность научиться*:

- педагогическим, физиологическим и психологическим основам двигательных действий и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальным способам контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правилам личной гигиены, профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи.

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

1.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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Футбол: правила игры, правила проведения соревнований, специальные передвижения без мяча и с мячом, удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, тактические действия в игре, игра в футбол, осуществление судейства.

Баскетбол: правила игры, правила проведения соревнований, передвижения и остановки без мяча, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча, отбор мяча, выполнение комбинаций из освоенных элементов, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

Волейбол: правила игры, правила проведения соревнований, перемещения, передачи мяча, подача мяча, прием мяча с подачи, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

Настольный теннис. Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания. Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево. Правила игры. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа. Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника. Игры на счёт. Парные игры.

3. Тематическое планирование кружка «Подвижные игры»

В соответствии с Календарным учебным графиком МБОУ Плодородная СОШ №16 на 2023-2024 учебный год внеурочная деятельность реализуется в объёме 34 часа, 1 час в неделю.

№	Наименование подвижных игр	Количество часов
1	Футбол	7
2	Волейбол	16
3	Настольный теннис	5
4	Баскетбол	6
	итого	34

**Календарно-тематическое планирование по курсу
внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата проведения
	I. Футбол	7	
1	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.	1	06.09
2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	13.09
3	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	20.09
4-5	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2	27.09 04.10
6-7	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2	11.10 18.10
	II. Волейбол	16	
8	Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя прямая подача.	1	25.10
9-10	Нижняя подача мяча	2	08.11 15.11
11-12	Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку.	2	22.11 29.11
13	Приём мяча двумя руками на собой.	1	08.12
14	Приём мяча двумя руками снизу, над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.	1	06.12
15	Приём мяча двумя руками снизу после подачи.	1	13.12

	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
16	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	20.12
17	. Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	1	27.12
18	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	1	10.01
19	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра.	1	17.01
20	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	24.01
21	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	07.02
22-23	Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	2	14.02 21.02
	III. Настольный теннис.	5	
24	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1	28.02
25	Тренировка ударов «накат» справа и слева.	1	06.03

	Сочетание ударов.		
26	Подкручивание мяча. Нападающий удар.	1	13.03
27-28	Свободная игра. Игра на счет.	2	27.03 03.04
	IV. Футбол.	6	
29	Техника защитных действий.	1	10.04
30	Методика обучения защитников. Подкат.	1	17.04
31	Постановка ударов с подъема.	1	24.04
32	Техника удара внутренней частью подъема	1	08.05
33	Игра в футбол.	1	15.05
34	Игра в футбол.	1	22.05