

Структурное подразделение муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шелеховского района
«Шелеховский лицей» - средняя общеобразовательная школа села Баклаши им. А.П.Белобородова

«Утверждаю»
Директор СП МБОУ ШР «Шелеховский лицей» -
СОШ с.Баклаши им. А.П. Белобородова
_____ О.А. Меновщикова

приказ от «14» сентября 2023 г. № 188

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»
для 9-х классов**

2 часа в неделю

Составитель:

Шнитова Алена Владимировна,
учитель физической культуры СП МБОУ
ШР «Шелеховский лицей» -
СОШ с. Баклаши им. А.П. Белобородова

с. Баклаши

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе планируемых результатов освоения образовательной программы основного общего образования СП МБОУ ШР «Шелеховский лицей»- СОШ с. Баклаши им. А.П. Белобородова.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:
 составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
 составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
 активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
 разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
 организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тематическое планирование | Кол-во часов | Формы организации деятельности |
|--|--|---------------------|---------------------------------------|
| <i>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (1 час)</i> | | | |
| 1 | Правила игры и методика судейства соревнований. Правила по технике безопасности на занятиях. | 1 | Встреча. |
| <i>Раздел 2. Физическое совершенствование (33 часа)</i> <i>Баскетбол(33 часа)</i> | | | |
| 2 | Приемы передачи мяча. Игра в баскетбол. | 1 | Практика. |
| 3-4 | Ведение мяча. Игра в баскетбол. | 2 | Игра. |
| 5-6 | Передача мяча. Игра в баскетбол. | 2 | Соревнование. |
| 7 | Ведение мяча. Игра в баскетбол. | 1 | Игра. |
| 8 | Техника перемещений. Игра в баскетбол. | 1 | Турнир. |
| 9-10 | Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра. | 2 | Практика. Турнир. |
| 11-12 | Бросок мяча. Игра в баскетбол. | 2 | Практика. Турнир. |
| 13-14 | Ведение мяча. Игра в баскетбол. | 2 | Игра. |
| 15-16 | Передвижение, броски в кольцо. Игра в баскетбол. | 2 | Соревнование. |
| 17 | Вырывание, выбивание мяча, броски в кольцо | 1 | Практика. |
| 18 | Техника защиты. Игра в баскетбол. | 1 | Турнир. |

| | | | |
|---|--|---|-------------------------|
| 19 | Ведение, передачи, броски мяча | 1 | Соревнование. |
| 20 | Игровое занятие. | 1 | Игра. |
| 21-22 | Технические приемы баскетболиста. Игра в баскетбол. | 2 | Практика. Турнир. |
| 23-24 | Техника владения мячом. Игра в баскетбол. | 2 | Турнир. |
| 25-26 | Ведение, передачи, броски мяча. Игра в баскетбол. | 2 | Практика. Турнир. |
| 27 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. | 1 | Соревнование. |
| 28 | Комбинация из освоенных элементов. Игра в баскетбол. | 1 | Игра. |
| 29-30 | Тактика нападения. Тактика защиты. Игра в баскетбол. | 2 | Практика. Соревнование. |
| 31-32 | Индивидуальные действия. Групповые действия. Игра в баскетбол. | 2 | Соревнование. |
| 33 | Игровое занятие. | 1 | Игра. |
| Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | |
| 34 | Правила игры и методика судейства соревнований. Техника безопасности во время тренировок по волейболу. | 1 | Встреча. |
| Раздел 2. Физическое совершенствование (33 часа) Волейбол(33 часа) | | | |
| 35 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Игра в волейбол. | 1 | Практика. |
| 36-37 | Сочетания способов перемещений. Игровое занятие. | 2 | Игра. |
| 38-39 | Прием и передача мяча сверху и снизу. Работа в парах. Игра в волейбол. | 2 | Соревнование. |
| 40 | Технические приёмы: верхний и нижний приём | 1 | Игра. |
| 41 | Верхняя прямая подача, верхняя передача в прыжке. | 1 | Турнир. |
| 42-43 | Подача мяча по заданным зонам. Игра в волейбол. | 2 | Практика. Турнир. |
| 44-45 | Приём мяча с силовой подачи, приём мяча с подачи на первой линии. Игра в волейбол. | 2 | Практика. Турнир. |
| 46-47 | Нападающий удар, одиночный блок. Игра в волейбол. | 2 | Игра. |
| 48-49 | Круговая тренировка волейболиста. Игра. | 2 | Соревнование. |
| 50-51 | Приём мяча с подачи, одиночный блок. Игра в волейбол. | 2 | Практика. |
| 52-53 | Технические приёмы игры в нападении: нападающий удар, передачи «мёртвые» зоны. Игра в волейбол. | 2 | Турнир. |
| 54 | Приём и передача мяча работа у стены. | 1 | Соревнование. |
| 55 | Игровое занятие. | 1 | Игра. |
| 56 | Прием и передача мяча работа у стены. Игра в волейбол. | 1 | Практика. Турнир. |
| 57 | Комбинация из освоенных элементов. Игра в волейбол. | 1 | Турнир. |
| 58 | Упражнения на развитие точности подачи. Двухсторонняя игра. | 1 | Соревнование. |
| 59 | Упражнения на развитие скоростных качеств. Двухсторонняя игра. | 1 | Игра. |
| 60-61 | Упражнения на развитие прыгучести. Двухсторонняя игра | 1 | Практика. Турнир. |
| 62 | Техника и тактика игры. Игровое занятие. | 1 | Турнир. |

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**Интернет - ресурсы**

[http //www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный образовательный портал «Российское образование».

[http //www.mon/ gov. ru.](http://www.mon.gov.ru)- Министерство образования и науки Российской Федерации.

<https://tvou-volleyball.ru/?ysclid=liulfnyl194044047> «Твой волейбол» - сайт о волейболе в РФ»

<https://onlinevolley.com/> «VolleyLab – лаборатория волейбола» - сайт онлайн обучения игры волейбол.