

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шелеховского района «Шелеховский лицей»

«Утверждаю»

Директор МБОУ ШР «Шелеховский лицей»

_____ О.А. Меновщикова

приказ от «14» сентября 2023 г. №188

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» для 8-9 классов

1 час в неделю

Составители:

Леонтьева Светлана Александровна,

Баянова Татьяна Владимировна

учителя физической культуры

МБОУШР «Шелеховский лицей»

г. Шелехов

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» составлена на основе планируемых результатов освоения образовательной программы основного общего образования МБОУШР «Шелеховский лицей».

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;

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

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, 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 8 класс

№ урока п/п	Тема	Кол-во часов	Формы организации деятельности
Модуль «Спортивные игры». Футбол. (6 часов)			
1.	Инструктаж по технике безопасности на курсе внеурочной деятельности. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия	1	Теоретическая работа
2.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы	1	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов
3.	Передвижение без мяча. Ведение мяча по прямой (перекат правой, левой)	1	Практическая работа
4.	Ведение мяча с изменением направления, обведение вокруг фишки	1	Групповая работа
5.	Удар мяча по воротам после остановки верхом, низом правой и левой ногой	1	Круговая тренировка
6.	Игра в мини-футбол	1	Учебно-игровая практика
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. (10 часов)			
7.	Инструктаж по технике безопасности на курсе внеурочной деятельности. Правила игры в баскетбол, технические и тактические действия	1	Теоретическая работа
8.	Передвижение без мяча в стойке баскетболиста правым, левым боком, спиной вперёд. Дриблинг. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча с изменением направления	1	Индивидуальная работа
9.	Ведение — 2 шага — бросок мяча в кольцо (слева, справа)	1	Индивидуальная работа

10.	Бросок мяча в кольцо после остановки. Штрафной бросок	1	Групповая работа
11.	Ведение мяча, остановка прыжком – бросок в прыжке в кольцо (слева, справа)	1	Групповая работа
12.	Подбор мяча после броска. Передача и ловля мяча	1	Практическая работа
13.	Ловля и передача мяча от груди от плеча в парах, тройках в движении	1	Групповая работа
14.	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Групповая работа
15.	Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание, выбивание и перехват мяча.	1	Практическая работа
16.	Игра в баскетбол 2х2; 3х3; 4х4; 5х5	1	Игровая практика
Модуль «Спортивные игры». Волейбол. (12 часов)			
17.	Инструктаж по технике безопасности на уроках	1	Теоретическая работа
18.	Стойки и передвижения игрока боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой	1	Индивидуальная работа
19.	Прием мяча снизу двумя руками над собой, в парах	1	Практическая работа
20.	Передача мяча сверху двумя руками с поворотом вправо, влево, кругом. Прием мяча снизу двумя руками над собой	1	Круговая тренировка
21.	Передача мяча сверху двумя руками и прием снизу	1	Дифференцированная форма работы
22.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1	Практическая работа
23.	Блокирование. Одиночное и двойное	1	Групповая работа
24.	Нападающий удар (шаг, прыгивание, вылет, удар)	1	Обучающий семинар по фазам
25.	Нападающий удар при встречных передачах	1	Практическая работа
26.	Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	1	Игровая тренировка
27.	Верхняя прямая подача, прием мяча после подачи. Одиночное блокирование	1	Практическая работа
28.	Взаимодействие игроков первой линии в нападении через 2-ю зону	1	Учебно – тренировочная игра
Модуль «Лепта» (2 часа)			
29.	Формирование общих представлений о лепте, о ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся	1	Обучающий семинар
30.	Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку	1	Игровая практика
31-34	Повторение и резерв	4	

Тематическое планирование

9 класс

№ урока п/п	Тема	Кол-во часов	Формы организации деятельности
Модуль «Спортивные игры». Футбол. (6 часов)			
1.	Инструктаж по технике безопасности на курсе внеурочной деятельности. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия	1	Теоретическая работа
2.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы	1	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов
3.	Передвижение без мяча. Ведение мяча по прямой (перекат правой, левой)	1	Практическая работа
4.	Ведение мяча с изменением направления, обведение вокруг фишки	1	Групповая работа
5.	Удар мяча по воротам после остановки верхом, низом правой и левой ногой	1	Круговая тренировка
6.	Игра в мини-футбол	1	Учебно-игровая практика
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. (10 часов)			
7.	Инструктаж по технике безопасности на курсе внеурочной деятельности. Правила игры в баскетбол, технические и тактические действия	1	Теоретическая работа
8.	Передвижение без мяча в стойке баскетболиста правым, левым боком, спиной вперёд. Дриблинг. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча с изменением направления	1	Индивидуальная работа
9.	Ведение — 2 шага — бросок мяча в кольцо (слева, справа)	1	Индивидуальная работа
10.	Бросок мяча в кольцо после остановки. Штрафной бросок	1	Групповая работа
11.	Ведение мяча, остановка прыжком – бросок в прыжке в кольцо (слева, справа)	1	Групповая работа
12.	Подбор мяча после броска. Передача и ловля мяча	1	Практическая работа
13.	Ловля и передача мяча от груди от плеча в парах, тройках в движении	1	Групповая работа
14.	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Групповая работа
15.	Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание, выбивание и перехват мяча.	1	Практическая работа
16.	Игра в баскетбол 2х2; 3х3; 4х4; 5х5	1	Игровая практика
Модуль «Спортивные игры». Волейбол. (12 часов)			

17.	Инструктаж по технике безопасности на уроках	1	Теоретическая работа
18.	Стойки и передвижения игрока боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой	1	Индивидуальная работа
19.	Прием мяча снизу двумя руками над собой, в парах	1	Практическая работа
20.	Передача мяча сверху двумя руками с поворотом вправо, влево, кругом. Прием мяча снизу двумя руками над собой	1	Круговая тренировка
21.	Передача мяча сверху двумя руками и прием снизу	1	Дифференцированная форма работы
22.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1	Практическая работа
23.	Блокирование. Одиночное и двойное	1	Групповая работа
24.	Нападающий удар (шаг, напрыгивание, вылет, удар)	1	Обучающий семинар по фазам
25.	Нападающий удар при встречных передачах	1	Практическая работа
26.	Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	1	Игровая тренировка
27.	Верхняя прямая подача, прием мяча после подачи. Одиночное блокирование	1	Практическая работа
28.	Взаимодействие игроков первой линии в нападении через 2-ю зону	1	Учебно – тренировочная игра
Модуль «Лепта» (2 часа)			
29.	Формирование общих представлений о лепте, о ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся	1	Обучающий семинар
30.	Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку	1	Игровая практика
31-34	Повторение и резерв	4	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — 77 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам).
- Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 2015- 111с.
- Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].-М.: Советский спорт, 2015.-112с.
- Дидактические материалы по основным разделам
- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
- Методические издания по физической культуре для учителей
- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
- Плакаты методические
- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения
- Видеофильмы по основным разделам учебного материала
- Аудиозаписи