Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №3»

муниципального образования – городской округ

город Скопин Рязанской области

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Барабаш Е.В.  Приказ № 116/д  от « 2» сентября 2024 г. |

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет – | «Спортивные игры» |
| Класс – | 8а |
| Всего часов на изучение программы – | 35 часов |
| Количество часов в неделю – | 1 |

Фомкина Н.А–

учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория.

2024 – 2025 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. 2014 г. и разработана на основе:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
3. Приказа Минобразования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

*Назначение программы*: спортивно-оздоровительное.

*Актуальность*заключается в том, в процессе освоения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои теоретические знания и приобрести практические навыки в баскетболе, стрит-боле, волейболе. Программа «Спортивные игры» является продолжением курса «Физическая культура», раздела «Спортивные игры».

*Возрастная группа учащихся:* программа рассчитана на учащихся 9—х классов.

2023-2024 уч.год - 9 класс – 34 часа.

Продолжительность одного занятия в 9-ом классе - 45 минут.

**Цели и задачи программы**

*Цель:* совершенствование игрового навыка, формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

*Задачи:*

- повысить функциональные возможности организма;

- повысить уровнь общей физической подготовленности;

- обучить основам техники и тактики спортивных игр;

* ввоспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм;
* привить организаторские навыки.

**Планируемые результаты (личностные, метапредметные)**

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания рабочей программы «Спортивные игры» являются следующие умения:

- 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;

- уметь адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- уметь противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Содержание курса**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные разделы программы | |
| 10 класс |
| 1. | Основы знаний | В процессе занятий |
| 2. | Спортивные игры |  |
|  | - баскетбол | 17 |
|  | - волейбол | 17 |
|  | Резерв | 1 |
|  | Кол-во часов всего | 35 |

**Характеристика содержания курса по каждому разделу**

Рабочая программа включает в себя два основных учебных раздела:

1. *Основы знаний:* включают ТБ на секции по Спортивным играм; основные правила соревнований, история развития каждой спортивной игры, жесты судьи.
2. *Спортивные игры:*

*Баскетбол:* стойки и перемещения баскетболиста. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Остановки: «Прыжком», «В два шага».

Передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Броски в кольцо. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).

*Волейбол:* перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).

Передача. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.

Нижняя прямая подача с середины площадки Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры, эстафеты.

**Календарно – тематическое планирование**

*Класс:* 9

|  |  |
| --- | --- |
| Всего часов | 35 |
| Часов в неделю | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Раздел. Тема урока** | **Форма занятия** | **Дата** | **Кол-во часов** | **Корр-ка** |
| ***1 четверть*** | | | | | |
| Волейбол 4 часа | | | | | |
| 1 (1) | ТБ на занятиях волейбола. История волейбола. Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| 2 (2) | Стойки и перемещения. Основные правила. Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| 3 (3) | Передача мяча сверху. Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| 4(4) | Передача мяча сверху в парах через сетку. Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| Баскетбол 4 часа | | | | | |
| 5 (1) | ТБ на занятиях баскетболом. Основные правила игры. Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| 6 (2) | Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| 7 (3) | Тактика нападения. Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| 8(4) | Ведение, передача, бросок | занятие |  | 1 |  |
| ***2 четверть*** баскетбол 4 часа | | | | | |
| 9(5) | Развитие двигательных качеств. Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| 10(6) | Штрафной бросок. Заслоны. Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| 11 (7) | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная ига | занятие |  | 1 |  |
| 12 (8) | Взаимодействие двух игроков  - «заслон в движении». Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| Волейбол 4 часа | | | | | |
| 13 (5) | ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения. Передачи мяча. учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| 14(6) | Применение верхней, нижне, боковой подачи в игре. Двустороння игра | занятие |  | 1 |  |
| 15(7) | Прямой нападающий удар. Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| 16(8) | Прямой нападающий удар через 3 зону. Учебная игра | занятие |  |  |  |
| ***3 четверть*** волейбол 5 ч | | | | | |
| 17 (9) | Нападающий удар с переводом вправо (влево).  Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| 18 (10) | Приемы мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра | занятие |  | 1 |  |
| 19 (11) | Одиночное блокирование. Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| 20 (12) | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| 21 (13) | Страховка при блокировании. Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
|  | | | | | |
| 22 (9) | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | занятие |  | 1 |  |
| 23 (10) | Зонная защита. Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| 24 (11) | Командные тактические действия в нападении, защите. Персональная защита. | занятие |  | 1 |  |
| 25 (12) | Двусторонняя игра | занятие |  | 1 |  |
| 26 (13) | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча | занятие |  | 1 |  |
|  | | | | | |
| 27 (14) | Подбор в защите.Перехват передачи. Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| 28 (15) | Развитие скоростных способностей.Координация движений | занятие |  | 1 |  |
| 29 (16) | Специальная физическая подготовка. Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| 30 (17) | Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| Волейбол 4 часа | | | | | |
| 31 (14) | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра | занятие |  | 1 |  |
| 32(15) | ОРУ. Совершенствование защитных действий. | занятие |  | 1 |  |
| 33(16) | ОРУ. ОФП. Силовые упражнения с собственным весом. | занятие |  | 1 |  |
| 34 (17) | Учебная игра по правилам волейбола. | занятие |  | 1 |  |
| 35 | Резерв | занятие |  | 1 |  |