

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
МКУ «Отдел образования администрации Чунского района»
МОБУ ООШ № 14 п. Сосновка

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОБУ ООШ № 14 п. Сосновка
_____ Бекер О.Н.
Приказ № 66 от «23» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Физическая культура»
«В мире спортивных игр»
для 9 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «В мире спортивных игр» **адресована** обучающимся 9 класса. Данная программа **разработана** в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Актуальность курса внеурочной деятельности «В мире спортивных игр» обусловлена тем, что данный курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

- обучать основным правилам игры в баскетбол, волейбол;
- развивать скоростную выносливость, гибкость;
- развивать быстроту реакции;
- совершенствовать координацию и быстроту движений;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание;
- воспитывать спортивную дисциплину;
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Место и роль курса внеурочной деятельности «В мире спортивных игр» в достижении обучающимися планируемых результатов: игра – исключительно ценный способ вовлечения обучающихся в двигательную деятельность. Игра даёт возможность каждому обучающемуся развить свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни. Курс внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» способствует выработке умения организовывать собственную деятельность, активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Курс внеурочной деятельности «В мире спортивных игр» **рассчитан** на 34 часа (1 час в неделю; 34 учебные недели).

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «В мире спортивных игр» предусматривает изучение курса спортивных и подвижных игр по следующим разделам:

«Основы знаний», «Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол»,

«Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол»,

«Общефизическая подготовка», «Соревнования». Организация занятий внеурочной деятельности предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную

индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- 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.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических

качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол;
- осуществлять судейство соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний

(5 часов).

Техника безопасности на занятиях баскетболом и волейболом. История возникновения баскетбола и волейбола. Развитие баскетбола и волейбола. Правила мини – баскетбола. Судейство соревнований.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол (13 часов).

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.

Передача одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол (13 часов).

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам. Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия. Групповые и тактические действия. подача мяча. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча. Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно - силовых. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание. Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500 - 2000м. Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Соревнования (3 часа).

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Судейство. Совершенствование правил игры.	1
2.	Правила игры в баскетбол. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	1
3.	Передача с активным сопротивлением противника.	1
4.	Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.	1
5.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.	1
6.	Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.	1
7.	Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.	1
8.	Ведение с активным сопротивлением защитника.	1
9.	Совершенствование навыков игры.	1
10	Совершенствование навыков игры.	1
11	Совершенствование навыков игры.	1
12	Совершенствование навыков игры.	1
13	Совершенствование навыков игры.	1
14	Совершенствование навыков игры.	1
15	Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.	1
16	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.	1
17	Блокирование одиночное и групповое.	1
18	Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.	1
19	Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.	1
20	Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).	1
21	Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	1
22	Совершенствование навыков игры.	1
23	Совершенствование навыков игры.	1
24	Совершенствование навыков игры.	1
25	Совершенствование навыков игры.	1
26	Совершенствование навыков игры.	1
27	Совершенствование навыков игры.	1
28	Общая физическая подготовка. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	1
29	Метание мячей в движущуюся цель.	1
30	Упражнения с предметами.	1

31.	Кроссовый бег.	1
32.	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок	1
33.	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.	1
34.	Игра в волейбол. Разбор ошибок.	1
	ИТОГО	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ