

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Красноподгорная средняя общеобразовательная школа
имени Героя Социалистического Труда П.М. Волкова»
Краснослободского муниципального района Республики Мордовия

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения классных
руководителей
Протокол № 1 от "30" 08. 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ Петрова О.Н.
Приказ № 55 от "02" 09. 2024г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
для учащихся 9 класса
на 2024-2025 учебный год
«Спортивные игры»

Составитель: Негоднов С.В.

2024

Программа данного курса внеурочной деятельности реализуется в рамках инвариантного модуля рабочей программы воспитания «Курсы внеурочной деятельности» и направлена на личностное развитие школьников.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предусматривает достижение следующих результатов:

Личностные результаты

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Спортивные игры”

В ходе реализации программы учащиеся должны освоить следующие знания и умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр.

Передачи мяча

Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)

- в парах
- в тройках
- в четвёрках
- передачи через сетку назад
- передачи на точность в мишени, расположенные на стене
- передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2
- передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4

Верхняя прямая подача мяча

Верхняя прямая подача:

- имитация подачи мяча
- подачи в стену
- подачи в парах
- подачи через сетку
- подачу в правую и левую половину площадки
- подачи на точность.

Прямой нападающий удар

- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.
- имитация нападающего удара в прыжке с места
- имитация нападающего удара в прыжке с разбега
- в парах
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах

Прием мяча

Прием мяча сверху двумя руками.

- в парах
- в стойке волейболиста. Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.
- подбивание мяча с продвижением
- приём мяча наброшенного партнёром
- в парах
- приём мяча после отскока от пола; приём мяча после набрасывания через сетку.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование:

- имитация блокирования
- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой

- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой
- в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.
- блокирование после набрасывания над сеткой
- то же но набрасывание правее, левее блокирующего
- блокирование нападающего удара выполненного из разных зон

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.

Двухсторонняя учебная игра

Организация и проведение спортивных игр.

3. Тематическое планирование

Тематическое планирование рабочей программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлено с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы

№	Тема изучаемого раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Универсальные учебные действия
1.	Основы знаний	1	1		
2	Передачи мяча	5	1	4	<p style="text-align: center;"><u>Познавательные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказать о правилах техники безопасности при проведении спортивных игр; - контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <p><i>-общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы;</p> <p><i>- общеучебные</i> –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <ul style="list-style-type: none"> - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности. <p style="text-align: center;"><u>Коммуникативные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - работать в группе, умение общаться друг с
3.	Верхняя прямая подача мяча	6	1	5	
4.	Прямой нападающий удар	8		8	
5.	Прием мяча	4		4	

6.	Блокирование атакующих ударов	4		4	<p>другом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли; - организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической деятельности; - управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умений убеждать).
7.	Тактические игры	3		3	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической деятельности; - управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умений убеждать).
8.	Двухсторонняя учебная игра	3		3	<p style="text-align: center;"><u>Регулятивные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; - осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно формулировать познавательные цели.
	Физическая подготовка в процессе занятия				<p style="text-align: center;"><u>Личностные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие этических чувств; - доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; - сочувствия другим людям; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - освоить технические действия игрока на площадке; - осуществлять судейство игры; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
	Судейская практика в процессе игры				<ul style="list-style-type: none"> - организовывать совместные занятия по спортивным играм со сверстниками.
	Итого:	34ч.	3	31	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Виды деятельности	Дата проведения	
			План	Факт
	Раздел 1. Основы знаний - 1ч.			
1	Основы знаний. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр.		
	Передачи мяча -5 ч.			
2	Передача мяча сверху	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - в парах - в тройках - в четвёрках - передачи через сетку назад - передачи на точность в мишени, расположенные на стене - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2 - передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4		
3	Передача мяча сверху	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		
4	Передача мяча сверху	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		
5	Передача мяча сверху	Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнёру - передачи после варьирования расстояния и траектории - передачи мяча в тройках		
6	Передача мяча снизу	Передача мяча снизу двумя руками: - в парах; - в стену.		
	Верхняя прямая подача мяча -6ч.			
7	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки		

		- подачи на точность.		
8	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность		
9	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность		
10	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность - соревнования на большое количество подач в заданный участок		
11	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебно – тренировочная игра.		
12	Нижняя прямая подача мяча.	- подачи в парах -подачи через сетку -подачи по зонам -подачи на точность - последовательно в зоны 1,6,5,4,2 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга		
Прямой нападающий удар -8ч.				
13	Техника прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах		

		<ul style="list-style-type: none"> - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах 		
14	Прямой нападающий удар	<p>Прямой нападающий удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах 		
15	Прямой нападающий удар	<p>Прямой нападающий удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега 		
16	Прямой нападающий удар	<p>Прямой нападающий удар:- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча 		
17	Прямой нападающий удар	<p>Прямой нападающий удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча - нападающий удар после встречной передачи - нападающий удар со второй передачи 		
18	Прямой нападающий удар	<p>Прямой нападающий удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча 		
19	Техника прямого нападающего удара	<p>Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая</p>		

		подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебно – тренировочная игра.		
20	Техника прямого нападающего удара	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар		
	Прием мяча – 4ч.			
21	Приёму мяча снизу двумя руками	Приёму мяча снизу двумя руками - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.		
22	Прием мяча сверху двумя руками.	Прием мяча сверху двумя руками. - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку.		
23	Приём мяча, отражённого сеткой	Приём мяча, отражённого сеткой: - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком - приём мячей после удара в сетку другим игроком		
24	Приём мяча.	Отбивание кулаком через сетку.		
	Блокирование атакующих ударов -4ч.			
25	Одиночное блокирование	Одиночное блокирование: - имитация блокирования - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой,		

		выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. - блокирование после набрасывания над сеткой		
26	Одиночное блокирование	Одиночное блокирование: - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.		
27	Групповое блокирование	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)		
28	Страховка при блокировании	Страховка при блокировании		
	Тактические игры -3 ч.			
29	Тактические игры	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		
30	Тактические игры	Групповые тактические действия в нападении, защите		
31	Тактические игры	Командные тактические действия в нападении, защите		
	Двухсторонняя учебная игра – 3ч.			
32-34	Двухсторонняя учебная игра			