

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Республики Мордовия  
Администрация Zubovo - Полянского муниципального района  
МБОУ «Явасская СОШ»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_ Т.В. Грушина

28.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Явасская СОШ»

\_\_\_\_\_ Л.С. Михайлова

Приказ № 190-од

от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
для 8-9 классов  
2024-2025 учебный год**

Составитель

Сазанов Алексей Александрович  
учитель физической культуры

Рп. Явас  
2024 год

## Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по спортивным играм может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Занятия спортивными играми положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействует на все мышцы, способствует разностороннему развитию внутренних органов, улучшает обмен веществ, содействует гармоничному развитию человека.

Спортивные игры развивают ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений. Перед занимающимися ставятся следующие задачи:

- содействовать воспитанию всесторонне развитой личности;
- вовлекать учащихся в систематические занятия спортом;
- укреплять здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- воспитывать волевых, смелых и психически здоровых учащихся
- готовить их к сдаче нормативов комплекса ГТО и выполнению спортивных юношеских разрядов;

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для учащихся 8,9 классов составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», ст. 28. Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации;
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич);

Изучение программного материала рассчитано на 17 часов в год.

Целью программы является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» активно используется в процессе физического воспитания обучающихся. Программа реализуется во внеурочное время и имеет спортивно-оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» призвана оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой и спорта.

С учетом воспитательно-развивающего значения спортивных игр преследуется решение совокупности задач физического воспитания:

- вооружение необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;
- содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
- привитие интереса и потребности к повседневным занятиям спортивными играми;
- создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр;
- воспитание дисциплинированности, отзывчивости, честности, смелости.

## Содержание курса

### Спортивные игры (17 часов)

Основная направленность	Программный материал
<b>Баскетбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач 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)
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3
<b>Волейбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения

двигательных действий, дифференцирование силовых, прост ранственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.
На развитие скоростных и скоростно- силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с рас- стояния 3—6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом.
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения.Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техничских приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближснные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

## Тематическое планирование курса «Спортивные игры» 8-9 классы

№	Тема занятия			
	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	12		
1	Техника игры	1		<b>Осваивать</b> технику ловли и передачи мяча. <b>Проявлять</b> координацию при выполнении упражнений.
2	Броски в прыжке с сопротивлением	1		<b>Проявлять</b> скоростно-силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру.
3	Передачи мяча одной рукой	1		<b>Проявлять</b> скоростно-силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру.
4	Различные передачи в движении	1		<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качества во время игровой деятельности.
5	Обучение заслонам	1		<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в баскетболе.
6	Разучивание нападения «тройкой»	1		<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в баскетболе.
7	Обучение комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. <b>Осваивать</b> технику броска мяча.
8	Выбивание мяча при ведении	1		<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. <b>Осваивать</b> технику броска мяча.
9	Обучение накрыванию мяча при броске	1		<b>Излагать</b> правила и условия проведения игры «Баскетбол». <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
10	Обучение ловли высоколетающего мяча одной рукой	1		<b>Излагать</b> правила и условия проведения игры «Баскетбол». <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
11	Учебно-тренировочная игра	1		<b>Осваивать</b> различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру.

				<b>Описать</b> технику выполнения выполненных комбинаций с мячом.
12	Обучение ловли высоколетающего мяча одной рукой	1		<b>Излагать</b> правила и условия проведения игры «Баскетбол». <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
	<b>Волейбол.</b>	5		
13	Передачи мяча сверху и приём мяча снизу	1		<b>Осваивать</b> технику передачи мяча. <b>Осваивать</b> правила игры в волейбол.
14	Закрепление нижней прямой подачи	1		<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции
15	Приём мяча снизу	1		<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции
16	Обучение верхней прямой подачи	1		<b>Осваивать</b> технику передачи мяча. <b>Осваивать</b> правила игры в волейбол.
17	Учебная игра	1		<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».**

Внеурочная деятельность по программе «Спортивные игры» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего 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, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметными результатами** являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- 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;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.