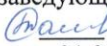


**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ОКУНЁВО»  
(МАОУ СОШ С. ОКУНЁВО)**

---

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
совете школы  
протокол №1  
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО  
заведующий Мелехинская СОШ  
 С.Ю.Ташланова  
31.08.2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(спортивно-оздоровительной направленности)  
«Спортивные игры»  
(для учащихся 9 класса)**

программа рассчитана на 1 год  
количество часов в год- 34, 1 раз в неделю

Учитель физической культуры

Викторов Сергей Иванович

2020 год

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ"**

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 исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### **Коммуникативные:**

- 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.

#### **Регулятивные:**

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию.

#### **Познавательные:**

- Формулирование цели
- Выделение необходимой информации
- Структурирование
- Выбор эффективных способов решения учебной задачи
- Рефлексия
- Анализ и синтез
- Сравнение
- Классификации
- Действия постановки и решения проблемы.

### **Предметные результаты (на конец освоения курса)**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

**Воспитательные результаты.**

- осознание обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| Формы проведения занятий и виды деятельности |                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Однонаправленные занятия                     | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.                                                                        |
| Комбинированные занятия                      | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия                     | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.                                                                                   |

|                     |                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| №     | Тематический блок, раздел курса              | Основное содержание курса внеурочной деятельности | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <b>1 раздел<br/>«Баскетбол»<br/>12 часов</b> | Стойки и перемещения                              | 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).                                                                                                                                                  |
| 2     |                                              | Остановки баскетболиста                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3     |                                              | Передача и ловля мяча                             | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4     |                                              | 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, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.                                                                                                                                                                                             |
| 5     |                                              | Броски в кольцо                                   | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6     |                                              | Игра в защите                                     | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). |
| 7     |                                              | Игра в нападении                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 8     |                                              | Диагностирование и тестирование                   | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 9     |                                              | Двухсторонняя игра                                | Игра по правилам баскетбола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10    |                                              | Судейство и организация соревнований              | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 11-12 |                                              | Участие в соревнованиях                           | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|       |                                             |                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
|-------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13    | <b>2 раздел<br/>«Волейбол»<br/>12 часов</b> | Верхняя передача двумя руками в прыжке              | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.                                                                                                                |
| 14    |                                             | Передача двумя руками назад                         |                                                                                                                                                                                                        |
| 15    |                                             | Прямой нападающий удар                              | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.                                                                                             |
| 16-17 |                                             | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите   | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.                                                                                                                                      |
| 18    |                                             | Одиночное блокирование и страховка                  | Одиночное блокирование и страховка                                                                                                                                                                     |
| 19-20 |                                             | Двусторонняя учебная игра                           | Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.                                                                                      |
| 21-22 |                                             | Командные тактические действия в нападении и защите | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.                             |
| 23    |                                             | Судейская практика                                  | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей.                                                                                                                                     |
| 24    |                                             | Соревнования                                        | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.                                                                                                              |
| 25    | <b>3 раздел<br/>«Футбол»<br/>10 часов</b>   | Удары по мячу, остановка мяча                       | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.                                           |
| 26    |                                             | Ведение мяча, ложные движения (финты)               | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. |
| 27    |                                             | Отбор мяча, перехват мяча                           | Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.                                                                                                                                           |
| 28    |                                             | Вбрасывание мяча                                    | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.                                                                                                                                                |
| 29    |                                             | Техника игры вратаря                                | Игра вратаря                                                                                                                                                                                           |
| 30    |                                             | Тактические действия, тактика вратаря               | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.                                                                       |
| 31    |                                             | Тактика игры в нападении и защите                   | Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.                                                                                                                    |
| 32    |                                             | Судейская практика                                  | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.                                                                                                                                                  |
| 33-34 |                                             | Соревнования                                        | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.                                                                                                              |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

| №     | Тема                                              | Количество часов | Дата проведения          |      |
|-------|---------------------------------------------------|------------------|--------------------------|------|
|       |                                                   | Всего часов      | план                     | факт |
| 1     | Стойки и перемещения                              | 1                | 09/10/2020               |      |
| 2     | Остановки баскетболиста                           | 1                | 16/10/2020               |      |
| 3     | Передача и ловля мяча                             | 1                | 23/10/2020               |      |
| 4     | Ведение мяча                                      | 1                | 30/10/2020               |      |
| 5     | Броски в кольцо                                   | 1                | 06/11/2020               |      |
| 6     | Игра в защите                                     | 1                | 13/11/2020               |      |
| 7     | Игра в нападении                                  | 1                | 20/11/2020               |      |
| 8     | Диагностирование и тестирование                   | 1                | 27/11/2020               |      |
| 9     | Двухсторонняя игра                                | 1                | 04/12/2020               |      |
| 10    | Судейство и организация соревнований              | 1                | 04/12/2020               |      |
| 11-12 | Участие в соревнованиях                           | 2                | 11/12/2020<br>18/12/2020 |      |
| 13    | Верхняя передача двумя руками в прыжке            | 1                | 25/12/2020               |      |
| 14    | Передача двумя руками назад                       | 1                | 08/01/2020               |      |
| 15    | Прямой нападающий удар                            | 1                | 15/01/2020               |      |
| 16-17 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | 2                | 22/01/2020<br>29/01/2021 |      |

|              |                                                     |   |                          |  |
|--------------|-----------------------------------------------------|---|--------------------------|--|
| <b>18</b>    | Одиночное блокирование и страховка                  | 1 | 05/02/2021               |  |
| <b>19-20</b> | Двусторонняя учебная игра                           | 2 | 12/02/2021<br>19/02/2021 |  |
| <b>21-22</b> | Командные тактические действия в нападении и защите | 2 | 26/02/2021<br>05/03/2021 |  |
| <b>23</b>    | Судейская практика                                  | 1 | 12/03/2021               |  |
| <b>24</b>    | Соревнования                                        | 1 | 19/03/2021               |  |
| <b>25</b>    | Удары по мячу, остановка мяча                       | 1 | 26/03/2021               |  |
| <b>26</b>    | Ведение мяча, ложные движения (финты)               | 1 | 02/04/2021               |  |
| <b>27</b>    | Отбор мяча, перехват мяча                           | 1 | 09/04/2021               |  |
| <b>28</b>    | Вбрасывание мяча                                    | 1 | 16/04/2021               |  |
| <b>29</b>    | Техника игры вратаря                                | 1 | 23/04/2021               |  |
| <b>30</b>    | Тактические действия, тактика вратаря               | 1 | 30/04/2021               |  |
| <b>31</b>    | Тактика игры в нападении и защите                   | 1 | 07/05/2021               |  |
| <b>32</b>    | Судейская практика                                  | 1 | 14/05/2021               |  |
| <b>33-34</b> | Соревнования                                        | 2 | 21/05/2021<br>28/05/2021 |  |