

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**КГКОУ «Вечерняя школа №1»**

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

 И.В. Грисько

Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 А.Н. Гузев

Приказ № 130  
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Мир спортивных игр»**  
для 9 класса

**Рубцовск**

## Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010г. №1897;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Министерством Просвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

**Цель курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр»:** формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

**Задачи курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр»:**

- 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 координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Место курса в плане внеурочной деятельности КГКОУ «Вечерняя школа №1»:** учебный курс предназначен для обучающихся 9-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год.

## Содержание курса

### Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.

Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, сметанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

### **Баскетбол**

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### **Волейбол**

1. Основы знаний. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

### **Футбол**

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

### **Специальная подготовка**

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за

мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2–3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 1800). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 0

180 . Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов

головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево,

толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге.

Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

### Календарно-тематический план

№ п/п	№ В теме	Дата		Тема урока	Форма проведения занятия
		По плану	Фактическая		
<b>Общая физическая подготовка (6 часов)</b>					
1	1	1 нед		Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног	Практическое занятие
2	2	2 нед		Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах– повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание.	Практическое занятие
3	3	3 нед		Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.	Практическое занятие
4	4	4 нед		Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.	Практическое занятие
5	5	5 нед		Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м.	Практическое занятие
6	6	6 нед		Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	Практическое занятие
<b>Баскетбол (3 часа)</b>					
7	1	7 нед		Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность.	Лекция
8	2	8 нед		Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.	Практическое занятие
9	3	9 нед		Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра	Практическое занятие
<b>Волейбол (4 часа)</b>					
10	1	10 нед		Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: скорости и продолжительности выполнения упражнений.	Лекция
11	2	11 нед		Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад.	Практическое занятие

12	3	12 нед		Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра.	Практическое занятие
13	4	13 нед		Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.	Практическое занятие
<b>Футбол (4 часа)</b>					
14	1	14 нед		Основы знаний. Правила игры в футбол. Роль команды и 15 нед значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.	Лекция
15	2	15 нед		Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.	Лекция
16	3	16 нед		Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.	Лекция
17	4	17 нед		Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение	Лекция
<b>Специальная подготовка (17 часов)</b>					
18	1	18 нед		Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением и без отягощения.	Практическое занятие
10	2	19 нед		Приседание на одной ноге. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением.	Практическое занятие
20	3	20 нед		Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.	Практическое занятие
21	4	21 нед		Упражнения для вратаря.	Практическое занятие
22	5	22 нед		В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами.	Практическое занятие
23	6	23 нед		Сжатие теннисного (резинового) мяча. Ловля и броски набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.	Практическое занятие
24	7	24 нед		Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных	Практическое

				сторон, с последующими бросками.	занятие
25	8	25 нед		Упражнения для развития быстроты.. Бег с изменениями (до 1800).	Практическое занятие
26	9	26 нед		Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки	Практическое занятие
27	10	27 нед		Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения.	Практическое занятие
28	11	28 нед		Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.	Практическое занятие
29	12	29 нед		Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног.	Практическое занятие
30	13	30 нед		Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.	Практическое занятие
31	14	31 нед		Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.	Практическое занятие
32	15	32 нед		Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге).	Практическое занятие
33	16	33 гнд		Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге.	Практическое занятие
34	17	34 нед		Я и спортивные игры	Викторина

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Метапредметные результаты связаны с формированием и развитием универсальных учебных действий:

- 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.

Предметные результаты:

- 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.



