

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Заседание ПМО учителей естественно – математического цикла МКОУ «Александровская СОШ» Протокол № 1 от «28» августа 2020г. Руководитель ПМО Посова М.А. <i>Посова</i>	Заседание методического совета МКОУ «Александровская СОШ» Протокол № 1 от «29» августа 2020 г. Зам. директора по УР Степанова Л.Н. <i>Степанова</i>	Приказ № 44/1 от «30» августа 2020 г. Директор МКОУ «Александровская СОШ» МО «Братский район» Астанова Л.Н. <i>Астанова</i>



**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Спортивные игры»

(базовый уровень)

для учащихся 7-9 классов

срок реализации: три года.

Образовательная область: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Разработал:
Кривенко Николай Николаевич.

с. Александровка, 2020 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Спортивные игры**» для учащихся 7-9 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО МКОУ «Александровская СОШ» в соответствии с ФГОС ООО.

Цель программы: формирование интереса и потребности школьника к занятиям физической культуры и спортом, популяризация игр (баскетбол, волейбол) среди учащихся.

Задачи программы:

- помочь учащимся овладеть теоретическими и практическими приемами спортивных игр (баскетбол, волейбол);
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость скоростно-силовую;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность и настойчивость.

Данная программа по внеурочной деятельности формирует у учащихся целостное представление о физической культуре и спорту. Занятия проводятся в смешанных группах, состоящих из обучающихся разных классов и параллелей. Рабочая программа «Спортивные игры» для учащихся 7-9 классов рассчитана на 102 часа: 7 класс - 34 часа, 8 класс - 34 часа, 9 класс - 34 часа.

Используемый УМК:

Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Наименование издателя учебника
М.Я.Виленский	Физическая культура	7,8,9	«Просвещение»

ПРОГРАММА ОРИЕНТИРУЕТСЯ НА ДОСТИЖЕНИЕ СЛЕДУЮЩИХ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ:

Личностные результаты:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Предметные результаты:

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Метапредметные результаты.

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

7 класс

Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.

Ведение баскетбольного мяча с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной рукой в прыжке. Учебная игра.

Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол.

Ведение с переводом мяча за спиной. Броски одной рукой от головы. Учебная игра.

Ведение мяча с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита.

Ловля высоко летящих баскетбольных мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра.

Передача баскетбольного мяча с отскока от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра.

Передача одной рукой баскетбольного мяча из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.

8 класс

Броски в кольцо после ведения мяча с двух шагов. Прессинг. Учебная игра.

Броски мяча в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра.

Специальные упражнения и комбинации для совершенствования ведения и передач баскетбольного мяча. Подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.

Совершенствование бросков с мяча с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом.

Круговая тренировка (5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.

Прием волейбольного мяча двумя руками снизу перед собой. Верхняя передача в парах через сетку.

Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Верхняя передача через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

9 класс

Прием волейбольного мяча двумя руками снизу перед собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол. Прием волейбольного мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача волейбольного мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача волейбольного мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Сочетание приемов в волейболе. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра в волейбол.

Сочетание приемов в волейболе. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра в волейбол.

Сочетание приемов в волейболе. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в волейбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ уроков	Тема	Кол-во часов	Примечания
1	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом.	1	
2-4	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная в баскетбол.	3	
5,6	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления, приставным шагом.	2	
7,8	Передача двумя руками из-за головы.	2	
9,10	Бросок одной рукой в прыжке. Учебная игра.	2	
11,12	Ловля мяча после отскока от щита.	2	
13,14	Штрафной бросок.	2	
15,16	Вырывание и выбивание баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	
17,18	Ведение с переводом мяча за спиной.	2	
19,20	Броски одной рукой от головы. Учебная игра.	2	
21,22	Ведение мяча с обводкой. Зонная защита.	2	
23,24	Ловля высоко летящих баскетбольных мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра.	2	
25,26	Передача баскетбольного мяча с отскока от пола.	2	
27,28	Индивидуальная защита. Учебная игра.	3	
29,30	Передача одной рукой баскетбольного мяча из-за спины.	2	
31-34	Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	3	
	Итого:	34	

8 класс

№ уроков	Тема	Кол-во часов	Примечания
1	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом.	1	
2,3	Броски в кольцо после ведения мяча с двух шагов. Прессинг. Учебная игра.	2	
4,5	Специальные упражнения и комбинации для совершенствования ведения и передач баскетбольного мяча.	2	
6,7	Подвижные игры и эстафеты.	2	
8,9	Ведение мяча с разной высотой отскока.	2	
10,11	Позиционное нападение.	2	
12,13	Учебная игра в баскетбол.	2	
14,15	Совершенствование бросков с мяча с места, после ведения.	2	
16,17	Нападение быстрым прорывом.	2	
18,19	Круговая тренировка (5-6 станций).	2	
20,21	Учебная игра в баскетбол.	2	
22	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	
23,24	Прием волейбольного мяча двумя руками снизу перед собой.	2	
25,26	Верхняя передача в парах через сетку.	2	
27,28	Верхняя передача над собой.	2	
29,30	Верхняя передача через сетку	2	
31,32	Верхняя прямая подача.	2	
33,34	Учебная игра в волейбол.	2	
	Итого:	34	

9 класс

№ уроков	Тема	Кол-во часов	Примечания
1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Прием волейбольного мяча двумя руками снизу перед собой.	1	
2,3	Верхняя передача в парах через сетку.	2	
4	Верхняя прямая подача.	1	
5,6	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.	2	
7,8	Прием волейбольного мяча двумя руками снизу после подачи.	2	
9,10	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	
11,12	Верхняя передача волейбольного мяча в парах, тройках.	2	
13,14	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	
15,16	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	
17,18	Верхняя передача волейбольного мяча в парах, тройках.	2	
19,20	Прямой нападающий удар в тройках.	2	
21,22	Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	2	
23,24	Сочетание приемов в волейболе.	2	
25,26	Верхняя прямая подача.	2	
27,28	Индивидуальное блокирование. Учебная игра в волейбол.	2	
29,30	Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра в волейбол.	2	
31,32	Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих.	2	
33,34	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в волейбол.	2	
	Итого:	34	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Астапова Людмила Николаевна

Действителен с 12.07.2021 по 12.07.2022