Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –

лицей № 18 г. Орла

Приложение 1

к основной образовательной

программе основного общего

образования,

утвержденной приказом

№ 156/1-Д от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

**Содержание**

**Знания о физической культуре** (в процессе занятий):

**Физическая культура и спорт.** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

**Гигиена, предупреждение травм,** Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**  Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

**Физическое совершенствование (34 ч):**

**Футбол 9 часов**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

**Волейбол 10 часов**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

**Баскетбол. 15 часов**

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.**

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**7. Планируемые результаты**

По окончании учебного года ученик **научится:**

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | Кол-во часов | **Дата проведения урока** | |
| план | факт |
| **Баскетбол(15)** | | |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения | 1 |  |  |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 |  |  |
| 3  4 | Передачи мяча | 2 |  |  |
| 5  6 | Ловля мяча | 2 |  |  |
| 7  8 | Ведение мяча | 2 |  |  |
| 9  10 | Броски в кольцо | 2 |  |  |
| 11 | Игра в защите | 1 |  |  |
| 12 | Игра в нападении | 1 |  |  |
| 13 | Тестирование | 1 |  |  |
| 14  15 | Игра. Участие в соревнованиях по баскетболу | 2 |  |  |
| **Волейбол(10)** | | |  |  |
| 16 | Закрепление техники передачи | 1 |  |  |
| 17  18 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 2 |  |  |
| 19  20 | Верхняя прямая подача | 2 |  |  |
| 21  22 | Закрепление техники приема мяча с подачи | 2 |  |  |
| 23  24  25 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра в волейбол | 3 |  |  |
| **Футбол(9)** | | |  |  |
| 26  27 | Остановка катящегося мяча. | 2 |  |  |
| 28  29 | Ведение мяча. | 2 |  |  |
| 30  31 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | 2 |  |  |
| 32  33 | Подвижные игры | 2 |  |  |
| 34 | Подведение итогов | 1 |  |  |
|  | | | | |
|  | **Итого** | 34 |  |  |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата проведения урока** | |
| план | факт |
| **Баскетбол(15)** | | |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения | 1 |  |  |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 |  |  |
| 3  4 | Передачи мяча | 2 |  |  |
| 5  6 | Ловля мяча | 2 |  |  |
| 7  8 | Ведение мяча | 2 |  |  |
| 9  10 | Броски в кольцо | 2 |  |  |
| 11 | Игра в защите | 1 |  |  |
| 12 | Игра в нападении | 1 |  |  |
| 13 | Тестирование | 1 |  |  |
| 14  15 | Участие в соревнованиях по баскетболу | 2 |  |  |
| **Волейбол(11)** | | |  |  |
| 16 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 1 |  |  |
| 17 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |
| 18  19 | Совершенствование верхней прямой подачи | 2 |  |  |
| 20  21 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | 2 |  |  |
| 22  23  24 | Двусторонняя учебная игра в волейбол | 3 |  |  |
| 25 | Одиночное блокирование | 1 |  |  |
| 26 | Страховка при блокировании | 1 |  |  |
| **Футбол(8)** | | |  |  |
| 27  28 | Удар по мячу | 2 |  |  |
| 29  30 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | 2 |  |  |
| 31  32 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | 2 |  |  |
| 33  34 | Участие в соревнованиях по мини-футболу | 2 |  |  |
|  | | | | |
|  | **Итого** | 34 |  |  |