

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Администрация Серафимовичского муниципального района

МКОУ Зимняцкая СОШ

РАССМОТРЕНО

ТГ учителей
гуманитарного цикла

Шубина О.В.

Протокол _1_____
от «30__» _08_ 20_24_ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
Зимняцкой СОШ

Агапцова Е.Н.

Прика № _130-о_____
от «_2_» __09__ 2024__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные игры»

9 а класса

хутор Зимняцкий 2024

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 9 классе подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС О у/о - федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Программы дополнительного образования составлена на основе ФГОС по физической культуре, «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Федерального Государственного Образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373, с изменениями и дополнениями от 31 декабря 2015 г. № 1576;
- Учебного плана МКОУ Зимняцкая СОШ на 2024-2025 учебный год;

Актуальность и целесообразность программы.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Спортивные игры отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь. Соревнования носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Цель и задачи курса внеурочной деятельности.

Цель – формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол, укрепление здоровья и содействие гармоническому развитию.

Задачи:

- овладение теоретическими и практическими приемами игры в волейбол;
- развитие основных физических качеств (силу, ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества);
- воспитание нравственных качеств (целеустремленность, организованность, дисциплинированность и умение в нужный момент мобилизовать свои физические и духовные силы);
- воспитание волевых и психологических качеств (смелость, решительность, настойчивость, волю к победе).

Формы организации кружковой деятельности.

На занятиях кружка освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесными и наглядными методами. Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго-регламентированного упражнения и повторный. Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Продолжительность занятия 40 минут. Возраст занимающихся 15 лет (9 класс).

Планируемые результаты

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 обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

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.

Виды УУД, формируемые на занятиях кружковой деятельности:

Оздоровительные результаты программы кружковой деятельности:

- 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 кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы кружковой 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;
- 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.

В ходе реализации программы кружковой 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;
- 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;
- проводить судейство спортивных игр.

Календарно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1		
2	Стойки и передвижения игрока. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи Учебная игра.	1		
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Стойки и передвижения игрока. Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.	1		

	Учебная игра.			
4	Комбинации из разученных перемещений. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи Учебная игра.	1		
5	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Приём мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Прием подачи Учебная игра.	1		
6	Комбинации из разученных перемещений. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Приём мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра.	1		
7	Комбинации из разученных перемещений. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Приём мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра.	1		
8	Комбинации из разученных перемещений. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Приём мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1		
9	Комбинации из разученных перемещений. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1		
10	Комбинации из разученных перемещений. Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Приём мяча снизу в группе. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача.	1		

	Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.			
11	Комбинации из разученных перемещений. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча снизу в группе. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1		
12	Комбинации из разученных перемещений. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча снизу в группе. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1		
13	Комбинации из разученных перемещений. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча снизу в группе. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1		
14	Комбинации из разученных перемещений. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Приём мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1		
15	Комбинации из разученных перемещений. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1		
16	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Приём мяча снизу в группе. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1		
17	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Приём мяча снизу двумя руками. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1		

18	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1		
19	Инструкторская и судейская подготовка. Контрольная игра, соревнование.	1		
20	Комбинации из разученных перемещений. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1		
21	Комбинации из разученных перемещений. Общая и специальная физическая подготовка. Комбинация из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1		
22	Комбинации из разученных перемещений. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1		
23	Комбинации из разученных перемещений. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1		
24	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1		
25	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Общая и специальная физическая подготовка. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1		
26	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	1		

	Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 2-ю зону.			
27	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 2-ю зону.	1		
28	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 2-ю зону.	1		
29	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Общая и специальная физическая подготовка. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 2-ю зону.	1		
30	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 2-ю зону.	1		
31	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 2-ю зону.	1		
32	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 2-ю зону.	1		
33	Инструкторская и судейская подготовка. Контрольная игра, соревнование.	1		
34	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Игра в нападение через 2-ю зону.	1		

