**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сетоловская средняя общеобразовательная школа»**

**Выписка**

из основной образовательной программы основного и среднего

 общего образования

 ПРИНЯТО СОГЛАСОВАНО

на заседании МО учителей с заместителем директора по УВР

нач.классов, физкультуры и воспитателя ГКП Морковиной Л.И.

Протокол от 31.08.23г.№ 1 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования

физкультурно-спортивной направленности

кружка «Спортивные игры»

для учащихся 9-11 классов

Срок освоения: 1 год

***Составитель:*** Марусова Елена Михайловна,

*учитель физической культуры*

Выписка верна 31.08.2023г.

Директор: А.С.Шкабарина



**Пояснительная записка.**

     Рабочая программа кружка «Спортивные игры» для 9-11 классов разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* СанПиНом 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* СанПиНом 3.3686-21 от 28.01.2021г.

Рабочая программа кружка «Спортивные игры» для 9-11 класса составлена на основе Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. (раздел «Внеклассная работа») - М.: Просвещение, 2008; Рабочей программы по физической культуре 10-11 класса В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2015; Рабочая программа по физической культуре 5-9 класса В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012; учебника В.И. Ляха «Физическая культура» 8-9 класс, М.:Посвещение, 2016 и 10-11 класс, М.:Посвещение, 2019г. и предназначена для организации занятий во внеурочной деятельности школьников.

Данная программа рассчитана для учащихся с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

 Учебная нагрузка определена из расчёта 1 час в неделю. Таким образом, общий объём занятий по программе составляет - 34 часа, фактически – 34 часа.

 Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 9-11классов. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных и районных соревнованиях.

     Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

      Для учащихся посещающих кружок **первый год** ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

       Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

**Цель:** совершенствование всех функций организма, укрепление     нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

**Задачи:**

* Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие     правильному физическому развитию.
* Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и   умениям.
* Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

**Планируемые результаты.**

     В результате регулярного посещения занятий ученик научится:

- повышать уровень своей физической подготовленности;

  - приобретать навыки и умения по изучаемым видам спорта;

 - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

-  использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

 - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

-  разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- формировать интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

 - следовать основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Содержание программного материала.**

**Настольный теннис**. Основная стойка, передвижения, хват ракетки, разновидность ударов, подач, приемов мяча; двусторонняя игра.

**Баскетбол.** Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски мяча одной и двумя руками с места и в движении; атакующие и защитные действия, двусторонняя игра.

**Гандбол.** Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении, ведение мяча, броски мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке; блокирование броска, игра вратаря, двусторонняя игра.

**Мини-футбол**. Перемещения, передачи, остановка катящегося мяча подъемом и подошвой, остановка мяча грудью, удары по мячу головой, ведение и обводка, удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом; игра вратаря, двусторонняя игра.

**Волейбол**. Стойки, перемещения, верхняя передача мяча и прием мяча снизу двумя руками, нижняя и верхняя прямая подача; прямой нападающий удар, одиночное блокирование, двусторонняя игра.

**Русская лапта.** Стойки и перемещения, хват биты, удары по мячу, ловля и передача мяча, тактика игры в нападении и в защите, двусторонняя игра.

**План-график прохождения учебного материала.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы, раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | РУССКАЯ ЛАПТА  | 6 |
| 2 | БАСКЕТБОЛ | 6 |
| 3 | ГАНДБОЛ | 6 |
| 4 | ВОЛЕЙБОЛ | 6 |
| 5 | НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС | 5 |
| 6 | МИНИ-ФУТБОЛ | 5 |
| **ИТОГО:** |  | **34часа** |

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Наименование раздела программы. Тема занятия.* | *Кол-во* *часов* | *Форма проведения занятия* |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила игры «Русская лапта». | 1 | Теория, практика |
| 2-3 | Русская лапта. Удары битой по мячу. Ловля и передачи мяча. Двусторонняя игра | 2 | Практика  |
| 4-5 | Русская лапта. Игра в нападении. Игра в защите. Двусторонняя игра | 2 | Практика |
| 6 | Русская лапта. Игра в нападении. Игра в защите. Двусторонняя игра | 1 | Соревнование  |
| 7-8 | Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки. Передача и ловля мяча. | 2 | Теория, практика |
| 9-10 | Баскетбол. Ведение мяча. Бросок с места и в движении. Двусторонняя игра | 2 | Практика |
| 11-12 | Баскетбол. Атакующие и защитные действия. Двусторонняя игра. | 2 | Практика |
| 13 | Повторный инструктаж по технике безопасности. Гандбол. Стойки, передвижения.  | 1 | Теория, практика |
| 14 | Гандбол. Передача мяча от плеча на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками. Двусторонняя игра. | 1 | Практика |
| 15-16 | Гандбол. Бросок мяча с места и в прыжке. Блокирование броска. Двусторонняя игра. | 2 | Практика |
| 17-18 | Гандбол. Ведение мяча. Игра вратаря. Двусторонняя игра | 2 | Практика  |
| 19-20 | Волейбол. Стойки, передвижения. Верхняя передача мяча, прием снизу. Двусторонняя игра | 2 | Теория, практика |
| 21-22 | Волейбол. Верхняя передача мяча, прием снизу. Нижняя прямая и боковая подача. Двусторонняя игра | 2 | Практика |
| 23 | Повторный инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Верхняя прямая и боковая подача.  | 1 | Практика  |
| 24 | Волейбол. Нападающий удар, блокирование. Двусторонняя игра | 1 | Соревнование  |
| 25-26 | Настольный теннис. Стойки и передвижения. Подачи. Двусторонняя игра | 2 | Теория, практика |
| 27-28 | Настольный теннис. Удары прямые и с вращением. Двусторонняя игра | 2 | Практика  |
| 29 | Настольный теннис. Приемы мяча. Двусторонняя игра | 1 | Турнир  |
| 30-31 | Мини-футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра вратаря. Двусторонняя игра | 2 | Теория, практика |
| 32-33 | Мини-футбол. Удары внутренней стороной стопы. Удары внутренней и средней частью подъёма. Двусторонняя игра | 2 | Практика |
| 34 | Мини-футбол. Остановка мяча. Ведение мяча носком и наружной стороной стопы. Двусторонняя игра | 2 | Практика  |
|  | Всего: | 34 |  |

**Приложение 1**

*Воспитательные аспекты кружка «Спортивные игры».*

* Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
* готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
* готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
* готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
* готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
* стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в  избранном виде спорта;
* готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
* осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
* осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
* способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению. Примерная рабочая программа организма после значительных умственных и физических нагрузок;
* готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
* освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
* повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
* формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.