****

**Раздел 1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана для обучения в 9, 10, 11 классах Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Напольновская средняя школа с учетом нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закона Рязанской области от 29.08.2013 № 42-ОЗ «Об образовании в Рязанской области»;

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО 2021);

- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО 2021);

- приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО 2010);

- приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (далее - ФГОС СОО);

- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- письма Минобрнауки России от 06.12.2017 № 08-2595 «О методических рекомендациях органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющим государственное управление в сфере образования, по вопросу изучения государственных языков республик, находящихся в составе Российской Федерации»;

- письма Минпросвещения России от 04.12.2019 № 04-1375 «Об изучении языков в организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;

 - Устава МБОУ Напольновская средняя школа.

 - Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Напольновская средняя школа;

 - «О методических рекомендациях по формированию учебных планов в образовательных организациях, реализующих программ общего образования, в 2022-2023 учебном году №ОЩ/12-4440 от 22.04.2022.

 - Учебного плана МБОУ Напольновская средняя школа на 2022/2023 учебный год;

 - Требований к уровню подготовки учащихся 9, 10, 11 классах;

 - Познавательных интересов учащихся.

При выборе системы обучения и учебно-методического комплекса по предмету для реализации рабочей программы учитывались:

- соответствие УМК возрастным и психологическим особенностям учащихся;

- соотнесённость с содержанием государственной итоговой аттестации;

- завершённость учебной линии;

- обеспеченность образовательного учреждения учебниками.

Программа рассчитана на 34 часа в году, 1 час в неделю.

**Используемый УМК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебники | Учебные пособия | Методические пособия |
|  |  | Интернет-ресурсы |

**Раздел 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

**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 исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
* формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
* **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**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.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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

**Раздел 3. Содержание программы**

**9, 10, 11 классы**

Общая физическая подготовка.

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

Баскетбол.

1.Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол.

1.Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол.

1.Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

**Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

 **Учебный план *(34 часа):***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п  |  Содержание  |  Кол-во часов  |
| 1  | Теория и техника безопасности  | На каждом занятии  |
| 2  | Баскетбол  | 11  |
| 3  | Волейбол  | 12  |
| 4  | ОФП  |  На каждом занятии  |
| 5  | Футбол  |  11  |
|   | И Т О Г О  |  34 |

**Раздел 4. Тематическое планирование
9, 10, 11 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Примечание** |
| 1.  | Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Ведение и передача мяча.  | 1  |  |
| 2.  | Ведение и ловля мяча с изменением направления. (немного истории о видах спорта, правила игр).  | 1  |  |
| 3.  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. | 1  |  |
| 4.  | Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния.  | 1  |  |
| 5.  | Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.  | 1  |  |
| 6.  | Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств.  | 1  |  |
| 7.  | Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и со сменой направления.  | 1  |  |
| 8.  | Личная персональная защита. Учебная игра.  | 1  |  |
| 9.  | Обучение техники вырывания и выбивания мяча.  | 1  |  |
| 10.  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  | 1  |  |
| 11.  | Лично-командные соревнования по штрафным броскам.  | 1  |  |
| 12.  | Волейбол. (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча.  | 1  |  |
| 13.  | Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.  | 1  |  |
| 14.  | Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.  | 1  |  |
| 15.  | Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером».  | 1  |  |
| 16.  | Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.  | 1  |  |
| 17.  | Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.  | 1  |  |
| 18.  | Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.  | 1  |  |
| 19.  | Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.  | 1  |  |
| 20.  | Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.  | 1  |  |
| 21.  | Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.  | 1  |  |
| 22.  | Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача.  | 1  |  |
| 23.  | Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.  | 1  |  |
| 24.  | Футбол. (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча.  | 1  |  |
| 25.  | Стойки и перемещения  | 1  |  |
| 26.  | Прием и обработка мяча одним касанием.  | 1  |  |
| 27.  | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.  | 1  |  |
| 28.  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.  | 1  |  |
| 29.  | Прием и остановка мяча.  | 1  |  |
| 30.  | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу  | 1  |  |
| 31.  | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.  | 1  |  |
| 32.  | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек.  | 1  |  |
| 33.  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).  | 1  |  |
| 34.  | Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Учебная игра.  | 1  |  |
|  | **Итого:** | **34 ч** |  |