

Рассмотрено: на заседании МО Руководитель МО <i>Р.Г.</i> Файзуллина Р.Г. Приказ № от «31» <i>августа 2023</i> г	Утверждено на заседании экспертного совета руководитель <i>Э.Р.</i> Иمامиева Э. Р. протокол № <i>7</i> «31» <i>августа 2023</i> г
---	---

Рабочая программа по специальному курсу

«ЗОЖ»

для 9 класса

на 2023-2024 учебный год

Разработала Файзуллина Рилия Габдельфартовна
 учитель высшей квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель :

- мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни,
- формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.
- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся,
- воспитание личностных качеств,
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 9 классов, всего 35 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В ходе реализации программы внеурочной 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 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;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Учебно-тематический план

№	Спортивные игры	Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	12	1	11
2	Волейбол	12	1	11
3	Футбол	10	1	9
	итого	34	3	31

Содержание программы

Основы знаний (теоретическая часть): 4 часа Основы истории развития волейбола в России.

Сведения о строении и функциях организма человека. Правила игры в волейбол. Места занятий, инвентарь.

Общefизическая подготовка (практическая часть): 29 часов Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальная физическая подготовка (практическая часть) Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча Техника нападения (практическая часть). Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передачи мяча. Техника защиты. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Командные действия. Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Учебно-тренировочные игры

Стойки и перемещения. 1 час

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Календарно-тематический план

№	Тема	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
1	Стойки и перемещения Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	02.09		
2	Остановки баскетболиста Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	09.09		
3	Передача и ловля мяча Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.	16.09		
4	Ведение мяча Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.	23.09		
5	Броски в кольцо. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, противодействием.	30.09		
6	Игра в защите Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).	07.10		
7	Игра в нападении Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	14.10		

8	Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).	21.10		
9	Игра в нападении Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Двухсторонняя игра Игра по правилам баскетбола	11.11		
10	Игра в нападении Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Судейство и организация соревнований Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	18.11		
11	Правила организация и проведения соревнований. Судейство и организация соревнований Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	25.11		
12	Правила организация и проведения соревнований. Судейство и организация соревнований Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	02.12		
	Волейбол (12 часов)			
13	Верхняя передача двумя руками в прыжке. Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.			
14	Передача двумя руками назад. Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.			
15	Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.			
16	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.			
17	Одиночное блокирование и страховка. Одиночное блокирование и страховка			
18	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.			

	Нападающий удар.			
19	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.			
20	Двусторонняя учебная игра. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.			
21	Двусторонняя учебная игра. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.			
22	Командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.			
23	Судейская практика. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей.			
24	Соревнования. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.			
	Футбол 10 часов			
25	Удары по мячу, остановка мяча. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			
26	Ведение мяча, ложные движения (финты) Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивными активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.			
27	Отбор мяча, перехват мяча. Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.			
28	Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии сместа и с шагом.			
29	Техника игры вратаря Игра вратаря			

30	Тактические действия, тактика вратаря. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.			
31	Тактика игры в нападении и защите Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.			
32	Судейская практика Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.			
33	Судейская практика Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.			
34	Соревнования. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.			