Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

9 класс

Введение

Данная программа составлена в соответствии с ФГОС основного общего образования, на основе Примерных программ по учебным предметам, в соответствии с Федеральным перечнем учебников, соответствует возрастным и психологическим особенностям обучающихся данного возраста и направлена на достижение планируемых результатов базового уровня образовательной программы учебного учреждения.

Пояснительная записка

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цели и задачи

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.

Ценностные ориентиры

Содержание внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления направлено на воспитание творческих, активных, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Место внеурочной деятельности в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение курса «Спортивные игры» в 9 классе выделяется 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели).

Планируемые результаты

**Личностные -**активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление дисциплинированности и упорства в достижении поставленных целей, оказание помощи сверстникам, 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** - 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;

-обнаружение ошибок в ходе решения поставленных задач, отбор способов их исправления, обеспечение защиты и сохранности природы во время занятий;

- планирование собственной деятельности, анализ и оценка результатов своего труда.

**Предметные -**представление о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, бережное обращение с инвентарём и оборудованием, объяснение в доступной форме правил проведения игр.

Оздоровительные результаты программы внеурочной 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

7

Основное содержание учебного курса

***Общая физическая подготовка***

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

***Баскетбол***

1.*Основы знаний.*Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.*Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

***Волейбол***

1.*Основы знаний.*Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.*Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

***Футбол***

1.*Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

*2.Специальная подготовка*

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударам по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180\*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортклуба 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 спортклубу;

- жесты судьи спортклуба;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортклуба;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортклуба;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортклуба;

- проводить судейство спортклуба.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. Гомельский А.Я.– М.:Агенство «Фаир», 1997

Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012

Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов Лях, В. И., А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2014

Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие/ П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2-е изд., стереотип.- М.: Планета, 2015

Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения Железняк Ю.Д.. – М.: Академия, 2004

Тематическое планирование 9 класс

**Тема**

**Баскетбол**

1

Стойки и перемещения

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

2

Остановки баскетболиста

3

Передачи мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.

4

Ловля мяча

5

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 и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

6

Броски в кольцо

Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.

7-8

Игра в защите

Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

9-10

Игра в нападении

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом(3:2).

Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон».

11

Диагностирование и тестирование

Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.

12

Участие в соревнованиях

Игра по правилам мини- баскетбола.

Участие в соревнованиях.

**Волейбол**

13-14

Совершенствование техники верхней, нижней передачи

Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)

15-16

Прямой нападающий удар

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

17-18

Совершенствование верхней прямой подачи

Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.

19

Совершенствование приема мяча с подачи и в защите

Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.

20-21-22-

Двусторонняя учебная игра

Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.

23-24

Одиночное блокирование

Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.

25-26

Страховка при блокировании

**Футбол**

27-28

Удар по мячу

Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Остановка катящегося, летящего мяча.

Удар головой (по летящему мячу).

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень

29-30

Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.

31-32

Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

33-34

Участие в соревнованиях

Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.