

Частное общеобразовательное учреждения «Санкт-Петербургская школа «ГТИШБ»



**Рабочая программа по внеурочной деятельности: «Подвижные игры» 9
класса**

г. Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности имеет спортивно - оздоровительное направление. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал рабочей программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно- образовательного процесса. 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 рабочая программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно- ориентированный подходы.

Цель:

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.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа 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.

Прогнозируемые результаты освоения курса

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 исключающего 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
внеурочной деятельности***

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты:

- 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 рабочей программы курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 2014г.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2014 г.
3. Матеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2009 г.
4. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2015.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2016.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно- тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2016.-112с.
7. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.-61с.- (Стандарты второго поколения).

Содержание курса внеурочной деятельности

Баскетбол

Стойки и перемещения баскетболиста. 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).

Остановки: «Прыжком», «В два шага».

Передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ловля мяча.

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 защитника ведущей и не ведущей рукой.

Броски в кольцо. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

Подвижные игры. Подвижные игры на базе баскетбола.

Волейбол

Перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).

Передача. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.

Нижняя прямая подача с середины площадки Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

Прием подачи. Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры, эстафеты.

Футбол

Стойки и перемещения. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.

Вбрасывание из-за «боковой» линии.

Учебно-тематический план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	10	2	8
2	Волейбол	12	2	10
3	Футбол	12	2	10
	ИТОГО	34	6	28

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата занятия
1.	Стойки и перемещения баскетболиста.	
2.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
3.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	
4.	Передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	
5.	Ловля мяча. Ведение мяча.	
6.	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	

7.	Броски в кольцо. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра	
8.	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	
9.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
10.	Подвижные игры. Подвижные игры на базе баскетбола.	
11.	Перемещения. Стойки игрока.	
12.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
13.	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.).	
14.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	
15.	Передача. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	
16.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах.	
17.	Передачи мяча над собой, через сетку.	
18.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	
19.	Нижняя прямая подача с середины площадки Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	
20.	Игра по правилам в пионербол, игровые задания.	

21.	Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	
22.	Прием подачи. Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры, эстафеты.	
23.	Стойки и перемещения.	
24.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	
25.	Ускорения, старты из различных положений.	
26.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	
27.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов.	
28.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.	
29.	Вбрасывание из-за «боковой» линии.	
30.	Практические занятия. Отработка техники.	
31.	Практические занятия. Отработка техники.	
32.	Практические занятия. Отработка техники.	
33.	Практические занятия. Отработка техники.	
34.	Заключительный урок. Игра по командам.	

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ