

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 4 к основной образовательной программе основного общего образования  
МБОУ «СОШ №10», утвержденной приказом МБОУ «СОШ №10» от 15.09.2020 № 339/1**

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
"Спортивные игры"**

*Спортивно-оздоровительное направление*

**9 класс**

**2020**

## Пояснительная записка

### Введение

Физкультурно–оздоровительными мероприятиями во внеклассной работе по физической культуре достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся Программа построена на основе современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Цель:** развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:

#### **Задачи:**

- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

#### **При разработке плана использовались следующие документы:**

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования");

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986);
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г.);
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011 N 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»
- Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Будь здоров!» предназначена для обучающихся 8 классов.

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

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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 исключаящего 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.Самоопре-деление 2.Смысло-образование	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

**Содержание программы**

## **Основы знаний о физической культуре**

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры.

Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол, футбол в Российской Федерации на современном этапе.

### **Соревновательная деятельность**

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутришкольном, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

### **Физическое совершенствование**

#### **Спортивные игры**

##### **Баскетбол**

*На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.*

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

*На освоение ловли и передач мяча.*

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*На освоение техники ведения мяча.*

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

*На овладение техникой бросков мяча.*

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) .

*На освоение индивидуальной техники защиты.*

- вырывание, выбивание мяча.

*На освоение тактики игры.*

- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

*На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.*

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

##### **Волейбол.**

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

## **Футбол**

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

На освоение техники ударов по воротам

- удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча, игра вратаря.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

### 1. Учебно-тематический план.

Разделы программы	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре	2
Соревновательная деятельность	2
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>28</b>
- баскетбол	10
- волейбол	10
- шашки	5
-шахматы	5
Всего	34

### Учебно – тематический план

№	Тема	Кол-во часов		Формы контроля
		Теория	Практика	
1	Техника безопасности при занятиях волейболом	1	0	
2	История развития волейбола	1	0	
3	Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	0	1	игра
4	Перемещения в стойке, остановки, ускорения.	0	1	игра

5	Передачи сверху двумя на месте.	0	1	Работа в парах
6	Игра в волейбол	0	1	Игра
7	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4X9м.	0	1	Работа в парах
8	Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг.	0	1	
9	Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.	0	1	Игра
10	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	0	1	игра
11	Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи	0	1	игра
12	Соревнования по волейболу.	0	1	игра
13	Техника безопасности при занятиях баскетболом	1	0	
14	. История развития баскетбола.	1	0	

15	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	0	1	игра
16	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	0	1	игра
17	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	0	1	игра
18	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.	0	1	игра
19	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	0	1	игра
20	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	0	1	игра
21	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	0	1	игра
	Ловля и передачи в движении в тройках.	0	1	игра

	Ведение с изменением скорости.			
22	Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча.	0	1	игра
23	Соревнования по баскетболу	0	1	игра
24	Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	0	1	игра
25	История развития шашек.	0	1	игра
26	Цель и результат шашечной партии	0	1	игра
27	Общие принципы разыгрывание партии. Особенности хода «дамки».	0	1	игра
28	Тактические приемы и особенности их применения.	0	1	игра
29	Шашечный турнир	0	1	игра
30	Краткая история шахмат. Знакомство с	0	1	игра

	шахматами, первые чемпионы.			
31	Шахматные фигуры. Основные функциональные особенности фигур. Их роль в игре	0	1	игра
32	Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры.	0	1	игра
33	Игра в шахматы.	0	1	игра
34	Соревнования по шахматам.	0	1	игра
	<b>Итого</b>	4	30	

### Литература для учителя

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2016.
2. 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.
3. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2016.- 251с.

### Литература для учащихся

<https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesursov-po-fizichieskoi-kul-turie.html>

## **Оборудование:**

Скамейка гимнастическая жесткая, бревно гимнастическое высокое, бревно напольное , баскетбольный щит 120x90см., баскетбольный щит 180x105см, стойки волейбольные (пара) для зала универсальные с креплением к полу, сетка волейбольная с тросами и стропами, заградительная сетка для спортзалов, мяч баскетбольный №7 тренировочный, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч волейбольный тренировочный, мяч волейбольный для соревнований, насос для накачивания мячей, стеллаж для хранения мячей на колесах, сетка для хранения мячей, конус, доска наклонная, тренажер навесной для пресса, тренажер навесной для спины, щит для метания в цель, комплект для проведения спортивных мероприятий, пьедестал разборный, комплект для групповых занятий с передвижным стеллажом, комплекты шашек, шахмат.