Приложение

к ООП ООО

Приказ №223 от 31.08.2020г

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

1. **класс**

**1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В результате освоения содержания учебного курса спортивные игр учащиеся 9 класса получат возможность ***иметь представление:***

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- личной гигиене;

- о правилах спортивных игр;

***Получат возможность научиться:***

-самостоятельно проводить занятия по обучению спортивных игр.

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- играть в подвижные игры и спортивную игру баскетбол, волейбол,

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

-выполнять технику различных передач и бросков мяча;

- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;

- выполнять строевые упражнения;

-выполнять тестовые нормативы;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол;

-осуществлять судейство на соревнованиях.

***Универсальными компетенциями*** учащихся на этапе среднего общего образования по программе «Мир спортивных игр» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

***Личностными результатами*** освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметными результатами*** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

***Предметными результатами*** освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;

- выполнять строевые упражнения;

- выполнять тестовые нормативы;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол;

- осуществлять судейство соревнований.

**2.Содержание курса внеурочной деятельности.**

**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.

**3.Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во  часов | Дата по плану | Дата фактическая |
| 1 | Техника безопасности при занятиях волейболом | 1 |  |  |
| 2 | История развития волейбола | 1 |  |  |
| 3 | Стойки, перемещения игрока. Правила в/б. | 1 |  |  |
| 4 | Перемещения в стойке, остановки, ускорения. | 1 |  |  |
| 5 | Передачи сверху двумя на месте. | 1 |  |  |
| 6 | Игра в пионербол | 1 |  |  |
| 7 | Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4X9м. | 1 |  |  |
| 8 | Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг. | 1 |  |  |
| 9 | Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи. | 1 |  |  |
| 10 | Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи. | 1 |  |  |
| 11 | Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи | 1 |  |  |
| 12 | Соревнования по пионерболу | 1 |  |  |
| 13 | Техника безопасности при занятиях баскетболом | 1 |  |  |
| 14 | . История развития баскетбола. |  |  |  |
| 15 | Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком. | 1 |  |  |
| 16 | Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте. |  |  |  |
| 17 | Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте. | 1 |  |  |
| 18 | Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте. | 1 |  |  |
| 19 | Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока. | 1 |  |  |
| 20 | Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой. | 1 |  |  |
| 21 | Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления. | 1 |  |  |
| 22 | Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости. | 1 |  |  |
| 23 | Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча. | 1 |  |  |
| 24 | Соревнования по баскетболу | 1 |  |  |
| 25 | Техника безопасности при занятиях футболом | 1 |  |  |
| 26 | История развития футбола. |  |  |  |
| 27 | Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения. | 1 |  |  |
| 28 | Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой. | 1 |  |  |
| 29 | Старты из различных и.п. Ведение с изменение направления. Передачи на месте. | 1 |  |  |
| 30 | Ведение с изменение скорости. Передачи на месте. | 1 |  |  |
| 31 | Ведение. Передачи в движении. Игра. | 1 |  |  |
| 32 | Удары по воротам. Отбор мяча. | 1 |  |  |
| 33 | Удары по воротам. Жонглирование. | 1 |  |  |
| 34 | Игра в футбол с судейством | 1 |  |  |
| 35 | Соревнования по мини-футболу | 1 |  |  |