

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
" Александровская школа"
Красногвардейского района
Республики Крым
(МБОУ " Александровская школа")

| | | |
|--|--|--|
| РАССМОТРЕНО РЕКОМЕНДОВАНО на заседании школьного методического объединения учителей эстетического и спортивно- технологического цикла Протокол от « 28 » 08 20 20 г № 05 Руководитель А.Т.Манин | И Заместитель директора В.Н. Суркова | УТВЕРЖДЕНО Приказом МБОУ «Александровская школа» от « 28 » 08 2020 г. № 239 Директор И. Е. Супрун |
|--|--|--|



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности по
спортивно-оздоровительному направлению
«Спортивные игры»
9 класс
Срок реализации:
2019/2020 учебный год

Составлена
учителем
физической культуры
Маниным А.Т

Александровка, 2020г.

02-08

Содержание

| | |
|------------------------------------|---|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Планируемые результаты | 3 |
| 3. Содержание | 6 |
| 4. Тематическое планирование | 7 |

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 9 класса МБОУ «Александровская школа».

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» для 9 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);

3. Основная образовательная программа основного общего образования (в рамках ФГОС ООО), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 31.12.2015г. №535 (с изменениями и дополнениями)

4. Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы». Москва, «Просвещение», 2012;

5. Крымская региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11кл.). Утверждена Ученым Советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014г.

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе основного общего образования (в рамках ФГОС ООО), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 31.12.2015г. №535 (с изменениями и дополнениями).

1. Планируемые результаты.

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. В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» выпускники 9 класса должны:

Знать:

- правила безопасности на занятиях спортивными играми.
- правила спортивных игр;
- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;

Уметь:

- владеть названием и правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис) ; соблюдать правила безопасности во время занятий;
- играть и выполнять правила спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис) игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения,
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис);
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях;
- владеть знаниями о здоровом образе жизни, личной гигиене, режиме дня;

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностными результатами освоения обучающимися содержания освоения программного материала по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» 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. - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развивать доброжелательность, дружеские отношения, отзывчивость, понимание и сопереживание одноклассников;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

Познавательные УУД:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации, проведению занятий спортивными играми (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис), составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять анализ выполненных технических действий в спортивных играх;
- выражать творческое отношение к технике выполнения элементов спортивных игр.
- объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий;
- осознавать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений с мячом.
- объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений.
- уметь восстанавливать дыхание после физической нагрузки.

Регулятивные УУД:

- уметь правильно воспринимать упражнения, направленные на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- уметь правильно выполнять основные технические действия в спортивных играх
- адекватно воспринимать указания учителя;
- уметь правильно оценивать выполнение основных технических действий на уроке;
- развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость, силу;
- развивать творчество, инициативу в двигательных действиях;
- прививать интерес к здоровому образу жизни;
- способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся.
- способствовать повышению общего функционального состояния организма; формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.
- уметь регулировать число повторений и скорость выполнения упражнений, развивать координацию движений, ловкость.

-планирование и оценка своей деятельности на уроке, анализ.

Коммуникативные УУД:

- уметь вступать в диалог, продуктивно взаимодействовать с учителем ;
- участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр;
- 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.
- воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной игровой деятельности;
- поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность, нестандартные действия в игре.
- прививать стойкий интерес к занятиям спортивными играми, поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей,
- участвовать в диалоге, слушать и понимать других.
- поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей, участвовать в диалоге, слушать и понимать других.

Предметные УУД:

- выявлять характерные ошибки при выполнении основных технических действий в спортивных играх;
- уметь правильно выполнять технические действия в спортивных играх,
- моделировать универсальные умения контролировать выполнение технических действий в спортивной игре, выявлять характерные ошибки в технике;
- взаимодействовать в парах, в группах и в команде; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
- выявлять характерные ошибки в технике в игре;

Личностные УУД:

- создание положительного эмоционального настроения к взаимодействию учителя и обучающегося ;
- создают условия для понимания обучающимися задач урока;
- достижение личностно значимых результатов в физическом совершенствовании;
- научить ценить и принимать базовые ценности добро, терпение, настоящий друг;
- формировать положительное отношение к занятиям спортивными играми;
- помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку ученикам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные и подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных и подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Ожидаемый результат:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр.
- развитие умений работать в коллективе.
- формирование у детей уверенности в своих силах.
- умение применять игры самостоятельно.

3. Содержание

1. Футбол – 10 часов.

Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Техничко-тактическая подготовка.

Передвижения: сочетание различных приемов передвижений с техникой владения мячом. *Удары* по мячу ногой, правой и левой ногами различными способами по мячу, по катящемуся и летящему; на точность и дальность; головой по мячу; по мячу средней частью лба без прыжка и в прыжке. *Остановки мяча*: подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении. *Ведение мяча*: совершенствования изученных способов ведения мяча; *Отвлекающие действия (финты)*: «уходом», «ударом», «остановкой».

Отбор мяча; совершенствование изученных приемов; *вбрасывания* мяча из разных исходных положений с места и после разбега;

жонглирование мячом ногой, бедром, головой; *элементы игры вратаря*: ловля, отбивание, перевод и выбивания мяча; выбор правильной позиции при углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки при вводе мяча в игру;

индивидуальные действия в нападении и в защите: совершенствование «закрытия», «перехват» и отбора мяча; маневрирование на поле; умение выбрать и рационально использовать изученные технические приемы;

групповые действия в нападении и в защите: взаимодействие с партнерами при организации атаки и обороне при выполнении соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки»; совершенствование игровых и стандартных ситуаций; Мини-футбол, спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, по упрощенным правилам с элементами футбола. Подвижные игры: («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкнет из круга», «Охотники и утки», «Снайперы» и другие) и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола. Учебная игра, мини-футбол.

2. Гандбол - 10 часов.

Правила игры. Стойки и передвижение игрока; ловля мяча. Передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха; ловля и передачи мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Броски по воротам; приемы игры в защите, нападении. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.

Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования. Учебная игра. Простейшие взаимодействия в защите, нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

3. Волейбол - 10 часов.

Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении.

Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения волейболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты.

броски набивного мяча, бег с различных исходных положений, на месте, «челночный бег», прыжки через скакалку, прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, подтягивания, наклоны туловища вперед сидя. Техничко-тактическая подготовка.

Остановки, повороты, передвижения; приемы и передачи мяча (на месте, и после перемещения, у сетки, во встречных колоннах через сетку); нижняя прямая подача (нижняя подача и прием мяча от подачи, прием мяча отскокнвшего от сетки, 5 подач подряд из-за лицевой линии в пределах площадки, на точность, последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2), верхняя прямая подача в парах на

расстоянии 7-9м; нападающий удар (при встречных передачах, н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3)

Тактика: игра по правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные

4. Настольный теннис - 11 часов.

Правила игры. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Прием подачи.

Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая поддача; б) длинная поддача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая). Учебная игра. Игра на счет. Соревнования.

5. Баскетбол - 10 часов.

Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты. ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных видов исходных положений; «челночный» бег 4x10м; упражнения с отягощениями, с набивными мячами; эстафеты; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; гибкости; ранее изученные специальные упражнения баскетболиста. Техничко-тактическая подготовка.

Различные способы: передвижений, ловли и передача мяча, ведение и броски в условиях жесткого сопротивления защитников; штрафные и дальние броски; «двойной» шаг. Тактические действия в игре.

Различные способы: передвижения, остановки в сочетании с техническими приемами нападения и защиты в тактических взаимодействиях и при активном сопротивлении соперников; накрытия мяча и блокирование при борьбе за мяч; асинхронное ведение мяча без зрительного контроля; передачи мяча различными способами при сопротивлении защитника броски 1-ой рукой сверху в прыжке со средней и дальней дистанций в движении с сопротивлением защитника; техническими приемами в нападении и защиты при взаимодействии во время игры.

Учебная игра 5x5 по упрощенным правилам баскетбола, игры и игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

4. Тематическое планирование

| № п/п | Спортивные игры | Количество часов |
|-------|-------------------|------------------|
| 1 | Футбол | 10 |
| 2 | Гандбол | 10 |
| 3 | Волейбол | 10 |
| 4 | Настольный теннис | 11 |
| 5 | Баскетбол | 10 |
| 6 | ИТОГО | 51 |

