

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска  
средняя общеобразовательная школа № 45

Рассмотрено  
Руководитель МО

*В.В.Кобысова*  
В.В.Кобысова  
Протокол № 4  
От «27» августа 2019 г.

Согласовано  
Зам. директора по УВР

*Е.В.Гусева*  
Е.В.Гусева  
«28» августа 2019 г.

Утверждено  
Директор  
МБОУ г. Иркутска  
СОШ № 45  
Л.А.Байкалова  
«28» августа 2019 г.



**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Спортивные и подвижные игры»  
9-е классы  
(спортивно-оздоровительное направление)**

<b>Программа, на основе которой составлена рабочая программа:</b>	- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2014г.,
<b>Учитель:</b>	Рубис Владимир Геннадьевич
<b>Категория:</b>	I категория
<b>Количество часов в неделю:</b>	1 час

Иркутск, 2019 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные и подвижные игры» для 9 класса относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС и составлена на основе:

- Федерального Государственного стандарта основного общего образования
- основной образовательной программы МБОУ г.Иркутска СОШ №45
- положения о рабочей программе по внеурочной деятельности МБОУ г.Иркутска СОШ №45

Данная программа является модифицированной, составлена на основе плана и программ:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2014г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации

- Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).

- Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий : пособие для учителя / под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2010. – 159 с. – (Стандарты второго поколения).

**Актуальность программы:** Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению. Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

**Цель программы:** 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.

**Задачи программы** направлены на:

- Развитие у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
- Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
- Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
- Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.
- Воспитательный результат достигается по *двум уровням* взаимодействия – связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне группы секции.

### **Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- установка на безопасный здоровый образ жизни

#### **Метапредметные результаты.**

##### **Регулятивные УУД:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
- анализировать ошибки и определять пути их преодоления;
- различать способы и результат действия; --адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;
- прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации;
- проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

##### **Познавательные УУД:**

- анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
- формулировать проблему;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- различать обоснованные и необоснованные суждения;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

##### **Коммуникативные УУД:**

- принимать участие в совместной работе коллектива;
- координировать свои действия с действиями партнеров;
- корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
- задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;
- содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников

#### **Предметные результаты:**

- обобщать, делать несложные выводы;
- давать определения тем или иным понятиям;
- выявлять закономерности и проводить аналогии;
- создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.
- осуществлять *принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся* с разными образовательными возможностями.

**Результаты внеурочной деятельности** являются частью результатов освоения основной

общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

К концу года учащийся овладеет

- Основами спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- Технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- Правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта
- Историей возникновения Олимпийских игр;
- Правилами здорового образа жизни;
- Техникой и тактикой командных действий;
- Техникой приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
- Техникой ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе;
- Техникой бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
- Техникой кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;

**Формами подведения итогов** освоения программы внеурочной деятельности являются:

- создание буклетов, плакатов;
- участие в «Дне здоровья».

### Содержание программы

**Сроки реализации программы:** 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

**Основной формой** проведения внеурочной деятельности является –**групповая**. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

**Виды деятельности:** занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой, выпуск буклетов, плакатов.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Введение	(1ч.) Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных и подвижных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Разработка макетов буклетов по видам игр.
2.	Спортивные игры Футбол Русская лапта Волейбол Гандбол. Баскетбол.	(33ч.) Бег в среднем темпе, эстафеты с мячом, самостоятельно играют в разученные игры с мячом. В содержание включаются такие подвижные игры: Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом, эстафета «Забрось мяч в кольцо», «Школа мяча», «Перестрелка», «Лапта», «Запятой последнего», «10 передач», «Пять бросков», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов».

№ п/п	Тема	Содержание
ИТОГО		(34ч.)

### Учебно-тематическое планирование

№п\п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
<b>Введение</b>			<b>1</b>		
1		Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.	1	02.09-07.09	
<b>Спортивные игры</b>			<b>33</b>		
<b>Волейбол</b>			<b>9</b>		
2		Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	09.09-14.09	
3		Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1	16.09-21.09	
4		Передача на точность. Встречная передача	1	23.09-28.09	
5		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	30.09-05.10	
6		Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1	07.10-12.10	
7		Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	14.10-19.10	
8		Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1	21.10-26.10	
9		Групповые действия игроков.	1	04.11-09.11	
10		Контрольные игры и соревнования.	1	11.11-16.11	
<b>Гандбол.</b>			<b>5</b>		
11		Ручной мяч. Основные правила игры.	1	19.11-24.11	
12		Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1	26.11-30.11	
13		Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	02.12-07.12	
14		Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	09.12-14.12	

15		Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	1	16.12- 21.12	
<b>Русская лапта</b>			<b>5</b>		
16		Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.	1	23.12- 26.12	
17		Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.	1	09.01- 11.01	
18		Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель.	1	13.01- 18.01	
19		Комплексные упражнения, комбинации. Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами	1	20.01- 25.01	
20		Командные игры и соревнования.	1	27.01- 01.02	
<b>Баскетбол.</b>			<b>9</b>		
21		Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.	1	03.02- 08.02	
22		Техника владения мячом.	1	10.02- 15.02	
23		Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1	17.02- 22.02	
24		Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1	24.02- 29.02	
25		Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1	02.03- 07.03	
26		Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	09.03- 14.03	
27		Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	16.03- 21.03	
28		Взаимодействие игроков с заслонами.	1	01.04- 04.04	
29		Групповые действия.	1	06.04- 11.04	
<b>Футбол</b>			<b>5</b>		
30		Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1	13.04- 18.04	
31		Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	20.04- 25.04	
32		Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	27.04- 04.05	
33		Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	11.05- 16.05	
34		Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	19.05- 24.05	
		<b>Итого</b>	<b>34</b>		

### Информационно-методическое обеспечение

- малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски CD с фонограммами, музыкальный центр.

#### Для учителя:

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г., -96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г., -189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.- 157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
10. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
11. ФГОС 2 поколения
12. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

#### Интернет-ресурсы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Режим доступа : <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
2. Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Режим доступа : <http://www.tiuu.ru/content/pages/228.htm>