

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
г. Черногорск

Рассмотрена
школьным методическим
объединением учителей
естественно-математического
цикла Протокол № ____
от « ____ » _____ г.

Утверждена
приказом
от _____ № ____

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Я выбираю - Спорт»
Направление спортивно-оздоровительное
9а класс

Составитель:
Петросов Павел Георгиевич,
учитель физической культуры МБОУ СОШ № 1

г. Черногорск
2019год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Я выбираю - Спорт», составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями); Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями); Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. №189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями); Положением о рабочих программах внеурочной деятельности.

Новизной данной программы является то, что в основе лежит системно-деятельностный подход, который создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

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.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- 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.

Место в плане внеурочной деятельности школы

Внеурочная деятельность «Я выбираю – Спорт» в 8 классе проводится 1 раз в неделю. Проводится в форме кружка в игровом виде деятельности.

В 8 классах предлагается проводить занятия в форме спортивных игр, так как именно в этом возрасте потребность в любых видах и формах движений у детей проявляется наиболее активно, поэтому для разнообразия и формирования основ двигательных и технических навыков часы, отведенные на проведение таких занятий распределены именно таким образом.

Зачет результатов освоения программ внеурочной деятельности в МБОУ СОШ №1 осуществляется в соответствии с содержанием программ внеурочной деятельности в виде соревнований.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Я выбираю - Спорт»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по программе «Я выбираю - Спорт» 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:

Регулятивные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;

Познавательные:

- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;

Коммуникативные:

- согласовывать усилия детей в организации и осуществлении совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности;

Содержание внеурочной деятельности «Я выбираю - Спорт»

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.

Тематическое планирование «Я выбираю - Спорт»

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов
1	Баскетбол	11
2	Волейбол	11
3	Футбол	13

Календарно-тематическое планирование по «Я выбираю - Спорт»

9а класс 2019-2020 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Примечание
Баскетбол (11ч.)				
1	Т/б при занятиях баскетболом.	1	26.10	
2	Остановка прыжком.	1	26.10	
3	Остановка двумя шагами.	1	28.10	
4	Ловля и передачи на месте.	1	28.10	
5	Ловля и передачи одной от плеча на месте.	1	29.10	
6	Ведение на месте с разной высотой отскока.	1	29.10	
7	Ведение по прямой правой, левой.	1	30.10	
8	Ловля и передачи в движении по кругу.	1	30.10	
9	Ловля и передачи в движении в тройках	1	31.10	
10	Вырывание, выбивание мяча.	1	31.10	
11	Соревнования по баскетболу.	1	1.11	
Волейбол (11ч.)				
12	Т/б при занятиях волейболом.	1	1.11	
13	Стойки, перемещения игрока.	1	2.11	
14	Передачи сверху двумя на месте.	1	2.11	
15	Передачи сверху двумя на месте.	1	4.11	
16	Передачи снизу двумя на месте.	1	4.11	
17	Челночный бег 4X9м.	1	5.11	
18	Передачи после перемещения вперед.	1	5.11	
19	Техника нижней прямой подачи.	1	23.03	
20	Передачи над собой.	1	23.03	
21	Передачи над собой.	1	24.03	
22	Соревнования по волейболу.	1	24.03	

Футбол (13ч.)				
23	Т/б при занятиях футболом.	1	25.03	
24	Правила ф/б. Перемещения.	1	25.03	
25	Ведение по прямой правой, левой.	1	26.03	
26	Ведение с изменение направления. Передачи на месте.	1	26.03	
27	Ведение с изменение скорости.	1	27.03	
28	Ведение. Передачи в движении. Игра.	1	27.03	
29	Удары по воротам. Отбор мяча.	1	28.03	
30	Удары по воротам. Жонглирование.	1	28.03	
31	Соревнования по мини-футболу	1	30.03	
32	Соревнования по мини-футболу. Реванш.	1	30.03	
33	Соревнования «Спортивный калейдоскоп».	1	31.03	
34	Соревнования по мини-футболу.	1	31.03	