Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»:  Директор МБОУ ТСОШ №3  Приказ от 31.08.2018г №105  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мирнов В.Н. |

Рабочая программа внеурочных занятий

по физической культуре

спортивно-оздоровительной направленности

**Спортивные игры**

В 9 А классе.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта II поколения на основании «Примерной программы внеурочной деятельности» под редакцией Ю.И. Портных. М; «Физкультура и спорт», 2016год

Количество часов: 1 час в неделю, за год – 35 часов.

Учитель: Бударин Сергей Александрович

Ст. Тацинская

2018-2019гг

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу среднего общего образования:

**личностным**, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированности основ гражданской идентичности.

**метапредметным**, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

**предметным*,*** включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Обучающийся научится:

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**Место курса в плане внеурочной деятельности**

На изучение курса «Общей физической подготовки» по плану внеурочной деятельности отводится 34 часа, 1 час в неделю. Согласно календарному учебному графику и расписанию внеурочных занятий на 2018-2019 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ№3 курс в 9 классе реализуется за 32 часа. Учебный материал изучается не в полном объеме, в виду совпадения учебных занятий с праздничными днями 2.05. и 09.05.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программа включает в себя содержание внеурочных форм занятий по общей физической подготовке.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

В соответствии с Приказом Минобразования Ростовской области от 28.07.2017г № 542 «О введении с 01.09.2017г в образовательную программу уроков по изучению основ здорового питания» в рабочую программу введены уроки по изучению здорового питания школьников.

**Цели и задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки,

профилактику плоскостопия; на содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды,

воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений насостояние здоровья, работоспособность и

развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Содержание курса**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*9 класс.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*9 класс.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*9 класс.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**1.4. Приемы закаливания.**

9 *класс.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

**1.5.Подвижные игры.**

***Волейбол***

*9 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*9 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6.Гимнастика с элементами акробатики.**

*9 класс.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**1.7.Легкоатлетические упражнения.**

*9 класс.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8.Кроссовая подготовка.**

*9 класс.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | № урока в теме | Дата | | Раздел, тема урока, количество часов | Материально техническое обеспечение |
| по плану | по факту |
| 1 | 1 | 04.09 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | Секундомер, флажки, свисток |
| 2 | 2 | 11.09 |  | Низкий старт (до 30-40м), бег с ускорением по дистанции. Футбол | Секундомер, флажки, свисток |
| 3 | 3 | 18.09 |  | Бег с ускорением (70-80м). Финиширование. Футбол | Секундомер, флажки, свисток |
| 4 | 4 | 25.09 |  | Прыжки в длину с разбега, способом «Согнув ноги». Разбег и отталкивание .Футбол | Рулетка, флажки свисток |
| 5 | 5 | 02.10 |  | Полет и приземление. Футбол | Рулетка, флажки, свисток |
| 6 | 6 | 09.10 |  | Метание мяча. Футбол | Малые мячи, теннисные мячи, рулетка |
| 7 | 7 | 16.10 |  | Метание мяча . Игра «Знамя» | Флажки, секундомер, свисток |
| 8 | 8 | 23.10 |  | РДК выносливости. Игра «Знамя» | Флажки, секундомер, свисток |
| 9 | 9 | 13.11 |  | Равномерный бег до (15мин). . Игра «Знамя» | Флажки, секундомер, свисток |
| 10 | 10 | 20.11 |  | Техника безопасности на занятиях гимнастикой  Игра «Казачьи забавы» | Инструкция по технике безопасности, гимнастические скамейки, шведская стенка, маты, гимнастическое бревно, гимн. Козел, перекладина, канат. |
| 11 | 11 | 27.11 |  | Упражнения для развития гибкости. Волейбол | Маты, гимнастическая скамейка |
| 12 | 12 | 04.12 |  | РДК силы | Скакалка, секундомер |
| 13 | 13 | 11.12 |  | Совершенствование элементов акробатики. Волейбол | Кувырки, мост (стоя, лежа), стойки на голове, руках, колесо. |
| 14 | 14 | 18.12 |  | Опорный прыжок. Волейбол | Маты гимн. Козел,бревно, скамейка |
| 15 | 15 | 25.12 |  | Лазание по канату произвольным способом. Волейбол | Маты, канат |
| 16 | 16 |  |  | Техника безопасности в баскетболе | Маты, швед. Стенка, перекладина, гимн.скамейка |
| 17 | 17 | 15.01 |  | Жесты судей . Правила игры | Инструкция по Т.Б. баскетбольные мячи, свисток |
| 18 | 18 | 22.01 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | баскетбольные мячи, свисток |
| 19 | 19 | 29.01 |  | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | баскетбольные мячи, свисток |
| 20 | 20 | 05.02 |  | Позиционное нападение со сменой места | баскетбольные мячи, свисток |
| 21 | 21 | 12.02 |  | Ведение правой, левой рукой. | баскетбольные мячи, свисток |
| 22 | 22 | 19.02 |  | Техника безо­пасности при игре в волейбол. Правила игры. | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 23 | 23 | 26.02 |  | Комбинации из разученных передвижений | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 24 | 24 | 05.03 |  | Нижняя подача, прием подачи. Волейбол | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 25 | 25 | 12.03 |  | Прием мяча снизу, двумя руками над собой | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 26 | 26 | 19.03 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку .Волейбол | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 27 | 27 | 09.04 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетике | флажки, свисток, секундомер |
| 28 | 28 | 16.04 |  | Бег (30м) .Футбол | флажки, свисток, секундомер |
| 29 | 29 | 23.04 |  | Развитие быстроты. Футбол | Рулетка, свисток, грабли, лопата |
| 30 | 30 | 30.04 |  | Совершенствование прыжков в длину с разбега Футбол | Рулетка, свисток, грабли, лопата |
| 31 | 31 | 07.05 |  | СУ бегуна .Футбол | Рулетка, свисток, флажки. |
| 32 | 32 | 14.05 |  | Метание мяча на дальность. Футбол | Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г) |
| 33 | 33 | 21.05 |  | Метание малого мяча. Футбол | Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г) |
| 34 | 35 | 28.05 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол |  |