

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Ефремовский физико-математический лицей»

Рассмотрена и рекомендована  
методическим объединением  
Протокол № 1  
от «28» 08 20 19 г.

Принята на  
педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «28» 08 20 19 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Врио Директора МКОУ «ЕФМЛ»  
Кочубей Ю.Р./



## Программа курса внеурочной деятельности

### "Подвижные игры"

#### спортивно-оздоровительное направление

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 14-15 лет

Составитель: Мальцев Роман Сергеевич

Квалификационная категория: высшая

г. Ефремов  
2019 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности подвижные игры предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 9 класса. В программу вошли основы знаний по основным игровым видам спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Материал даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики основных игровых видов спорта игры, развитию физических способностей.

**Направление** развития личности, в рамках которого разработана программа - спортивно-оздоровительная.

**Актуальность и перспективность курса:** Занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

**Востребованность учащимися:** программа ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

**Место данного курса в основной образовательной программе:** овладении физической, технической и тактической подготовками спортивными игр занимающимися.

**Основная Цель** - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

### Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

При проведении занятий учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные её принципы и установки должны быть сохранены.

**Виды занятий:** данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Срок реализации программы:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (всего 34 часа).

**Возраст учащихся:** 14-15 лет (учащиеся 9 класса).

### **Результаты освоения программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «подвижные игры» предусматривает достижение следующих результатов:

#### **Личностные результаты**

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД.**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **2. Познавательные УУД.**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **3. Коммуникативные УУД.**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

**Предметные результаты** освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Спортивные игры”

В ходе реализации программы учащиеся должны освоить следующие знания и умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Оценка результатов освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности:** Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

## **Содержание курса**

### **1. Основы теоретических знаний**

Краткая характеристика изучаемых видов спорта. Требования к технике безопасности.

### **2. Двигательные умения и навыки**

Общая физическая подготовка Единая спортивная классификация. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Перемещения, остановки, повороты игрока. Ловля и передача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски одной и двумя руками с места и в движении.

### **3. Основы техники и тактики игры**

Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Совершенствование техники передвижения при нападении. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Быстрый прорыв (2:1) Действия одного защитника против двух нападающих. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Вырывание и выбивание мяча. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Перехват мяча. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. Совершенствование тактических действий в нападении. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в игре. Применение изученных способов

ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Учебная игра. Командные действия в нападении. Учебная игра. Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.

#### 4. Основные двигательные способности

Контрольные испытания. Учебная игра .

Приложение №2

### Учебно-тематический план (9 класс)

№ п/п	Раздел программы (темы)	Количество часов*
1	Основы теоретических знаний	1
2	Двигательные умения и навыки	8
3	Основы техники и тактики игры	24
4	Основные двигательные способности	1

#### Тематическое планирование

№ п/п	Дата (номер учебной недели)	Раздел, тема занятия	Количество часов
		<b>Основы теоретических знаний</b>	
1	1	Краткая характеристика изучаемых видов спорта. Требования к технике безопасности.	1
		<b>Двигательные умения и навыки</b>	
2	2	Общая физическая подготовка Единая спортивная классификация.	1
3	3	Общая физическая подготовка	1
4	4	Специальная физическая подготовка	1
5	5	Перемещения, остановки, повороты игрока	1
6	6	Ловля и передача мяча	1
7	7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
8	8	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1
9	9	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
		<b>Основы техники и тактики игры</b>	
10	10	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Совершенствование техники передвижения при нападении.	1

11	11	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1
12	12	Быстрый прорыв (2:1) Действия одного защитника против двух нападающих.	1
13	13	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1
14	14	Вырывание и выбивание мяча. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1
15	15	Перехват мяча Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1
16	16	Совершенствование тактических действий в нападении	1
17	17	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в игре	1
18	18	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра	1
19	19	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Учебная игра	1
20	20	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1
21	21	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».	1
22	22	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра	1
23	23	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра	1
24	24	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Учебная игра	1
25	25	Командные действия в нападении. Учебная игра	1
26	26	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1
27	27	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1
28	28	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра	1
29	29	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1
30	30	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры	1
31	31	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра.	1
32	32	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1
33	33	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Учебная игра	1
		<b>Основные двигательные способности</b>	
34	34	Контрольные испытания. Учебная игра	1
		<b>Итого:</b>	<b>34 часов</b>

### Список учебно-методической литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).
2. «Баскетбол: теория и методика обучения:учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
3. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
4. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
5. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
6. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
7. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
8. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
9. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
10. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
- 11.