

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана для 10 класса МБОУ СШ № 3 г. Котельнича.

Рабочая программа составлена на основе документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 17.05.2012 № 413;
- ООП ООО (ФГОС) МБОУ СШ № 3 г. Котельнича;
- Учебный план МБОУ СШ № 3 г. Котельнича на 2020-2021 учебный год.

Программа составлена на основе Программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления Д.В. Григорьев М., просвещение, 2012 г., рекомендованной Министерством образования РФ.

Программа рассчитана на 34 часа, 1 ч/нед.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Результатом практической деятельности по курсу «Спортивные игры» можно считать следующие критерии:

- Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Повышения активности учащихся в мероприятиях школы, класса.
- Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, соревнования.
- Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

В результате освоения программного материала внеурочной деятельности учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о различных видах спортивных игр;
- о соблюдении правил игры.

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в спортивные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- **в спортивных играх:**
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Формы и методы работы: беседа, игра.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивные и подвижные игры (на основе волейбола) 17 часов.

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Практика. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2, 3*2, 3*3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции и др. Игровые упражнения типа 2 : 1, 3 :1, 2 :2, 3 : 2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём снизу двумя руками. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в мини-волейбол.

Спортивные и подвижные игры (на основе футбола) 17 часов.

Техника и тактика игры.

Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Упражнения для развития умения «видеть поле». Командные действия. Индивидуальные действия. Групповые действия.

Удар средней и внутренней частью подъема . Эти удары действительно универсальны. Они находят в игре широкое применение, так как решают практически все многочисленные тактические задачи (все виды передач, самые разные комбинации). Этим ударам свойственна прежде всего сила. Сильным ударом можно передать мяч в адрес (партнеру, в зону) на 60—70 м, перевести с фланга на фланг, сыграть отбойно у своих ворот, а главное обстрелять ворота соперников. Сильный удар придает огромную скорость полету мяча.

Удар внешней частью подъема в футболе. Не имеет большой силы. Но один из способов выполнения такого удара (когда удар наносится не по середине мяча, а по его краю) может быть коварен: мяч летит по дугообразной траектории. Такой удар принято называть резаным или «сухим листом». Дугообразность полета мяча (особенно при ударе в ворота) нередко обманывает вратаря, которому кажется, что мяч летит мимо ворот. Такой удар позволяет мячу обойти «стенку», выстроенную вратарем вблизи своих ворот при штрафном ударе, и ставит голкипера в критическое положение.

Удар внутренней стороной стопы в футболе. Более эффективен, когда преследует цель передачи мяча партнеру, находящемуся на близком расстоянии от бьющего. Ценность его — в точности и простоте исполнения. Он часто находит применение, когда приходится ударять по мячу с лета. Большая площадь соприкосновения стопы с мячом гарантирует надежность удара. Слабость же его в том, что он себя демаскирует и сопернику не составляет труда разгадать направление полета мяча после нанесения удара.

Удар носком в футболе. Ценный, но забытый удар. Ударить по мячу носком так, чтобы мяч достиг цели, нелегко: надо попасть в определенную точку на поверхности мяча, чтобы мяч полетел в нужном направлении. Удар носком — сильный, в отдельных ситуациях — неожиданный для соперников, из-за чего его тоже можно отнести к разряду коварных.

В довоенное время и в 40-е годы у нас было немало футболистов, которые отлично владели этим приемом. Но и среди них выделялись Василий Смирнов и Александр Пономарев; этим ударом они часто поражали цель. На завершающей стадии атак бывает немало голевых ситуаций, в которых бьющего лишают возможности использовать для усиления удара не только разбег, но и замах. В таких-то ситуациях и может оказаться незаменимым удар носком.

Удар пяткой в футболе. Сила такого удара в его неожиданности, маскировке, обусловленной редким применением и скрытностью выполнения.

Большим мастером удара пяткой запомнился торпедовец Москвы Эдуард Стрельцов. Встречая сопротивление со стороны защитника, Стрельцов начинал движение с мячом... в сторону-поперек поля. Соперник следовал за ним, невольно образуя свободную зону. Именно в эту зону стремительно врывался партнер и, получая от Стрельцова после неожиданного удара пяткой мяч, создавал реальную угрозу воротам соперника.

Удары головой в футболе. В подавляющем большинстве передач на длинную дистанцию мяч летит по высокой траектории и опускается в борьбу, где хочешь не хочешь, а ударить по нему можно только головой. Попасть по опускающемуся мячу головой, может быть, не очень трудно, а вот как угадать при этом, куда полетит мяч после удара, да еще в единоборстве с соперником, задача посложнее.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел/Тема	Всего часов
1	Тема 1. Спортивные игры (волейбол)	17
2	Тема 2. Спортивные игры (футбол)	17
	ИТОГО:	34

--