

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности “ Здоровым жить здорово” 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.

**Место программы в учебном плане**

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.

**Описание учебно-методического комплекта**

**Литература для учителя**

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.Водянникова, 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

**Литература для детей и родителей**

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.
5. М.Н.  Жуков, Подвижные игры. – М., 2000
6. М.Н .Железняк, Спортивные игры. – М., 2001

**Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Спортивные 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 реализация 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.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование.** | | | | | |
| № | **Название темы** | **Кол-во часов** | **Сроки** | **Выполн.** |
| 1. | Краткая характеристика изучаемых видов спорта. Требования к технике без­опасности. | 2 | 06.09.  07.09. |  |
| 2. | Общая физическая подготовка Единая спортивная классификация. | 2 | 14.09.  15.09. |  |
| 3. | Общая физическая подготовка | 2 | 21.09.  22.09. |  |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 2 | 28.09.  29.09. |  |
| 5. | Перемещения, остановки, повороты игрока | 2 | 04.10.  05.10. |  |
| 6. | Ловля и передача мяча | 2 | 11.10.  12.10. |  |
| 7. | Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений | 2 | 18.10.  19.10. |  |
| 8. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | 2 | 25.10.  26.10. |  |
| 9. | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении | 2 | 01.11.  02.11. |  |
| 10. | Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  Совершенствование техники передвижения при нападении. | 2 | 15.11.  16.11 |  |
| 11. | Позиционное нападение (5:0) с изме­нением позиций.  Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | 2 | 06.12.  07.12 |  |
| 12. | Быстрый прорыв (2:1) Действия одного защитника против двух нападающих. | 2 | 13.12.  14.12. |  |
| 13. | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. | 2 | 20.12.  21.12. |  |
| 14. | Вырывание и выбивание мяча.  Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | 2 | 27.12.  28.12. |  |
| 15. | Перехват мяча  Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Индивидуальные действия при нападении. | 2 | 10.01.  11.01. |  |
|
| 16. | Совершенствование тактических действий в нападении | 2 | 17.01.  18.01. |  |
|  |
| 17. | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в игре | 2 | 24.01.  25.01. |  |
| 18. | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра | 2 | 31.01.  01.02. |  |
| 19. | Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Учебная игра | 2 | 07.02.  08.02. |  |
| 20. | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. | 2 | 14.02.  15.02. |  |
| 21. | Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». | 2 | 21.02.  22.02. |  |
| 22. | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра. | 2 | 28.02.  01.03 |  |
| 23. | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра. | 2 | 07.03.  14.03. |  |
| 24. | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Учебная игра. | 2 | 15.03.  21.03. |  |
| 25. | Командные действия в нападении. Учебная игра | 2 | 22.03.  23.03. |  |
| 26. | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. | 2 | 04.04.  05.04. |  |
| 27. | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. | 2 | 11.04.  12.04. |  |
| 28. | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра | 2 | 18.04.  19.04. |  |
| 29. | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. | 2 | 25.04.  26.04. |  |
| 30. | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры | 1 | 02.05. |  |
| 31. | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра. | 2 | 03.05.  10.05. |  |
| 32.- | Инструкторская и судейская практика. | 1 | 16.05. |  |
| 33 | Эстафета. | 1 | 17.05. |  |
| 34 | Контрольные испытания. Учебная игра. | 2 | 23.05.  24.05. |  |