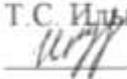


«Рассмотрено»  
на заседании методического  
объединения  
Руководитель МО  
Т.С. Ильина

  
\_\_\_\_\_  
протокол №3 от 5 декабря 2019 г.

«Согласовано»  
заместитель директора по  
УВР  
Е.Е. Пигарева

  
\_\_\_\_\_  
«5» декабря 2019 г.

«Утверждаю»  
директор МБОУ  
г. Иркутска СОШ №15



Головкин

\_\_\_\_\_  
«5» декабря 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Игровое ГТО»**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Возраст учащихся:** 16-17 лет (9 класс)

**Срок реализации:** 1 год (34 часа)

**Составители:**

Шишкина О.Л., учитель физкультуры  
Кибаленко В.А., учитель физкультуры

**Иркутск 2019**

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ г. Иркутск СОШ № 15, реализующий ФГОС на уровне основного общего образования.

Рабочая программа включает в себя содержание, тематическое планирование, планируемые результаты обучения.

*Изменений в программу не внесено.*

**Количество учебных часов, на которые рассчитана программа: 34 ч (1 час/нед.)**

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

*Регулятивные:*

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортклуба;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортклуба;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортклуба;
- проводить судейство спортклуба.

*Познавательные*

- 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.

*Коммуникативные.*

- 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.

### **Предметные результаты:**

*обучающиеся научатся:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

*обучающиеся получают возможность научиться:*

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Формы внеурочной деятельности:** посещение спортивных секций, организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований, проведение бесед по охране здоровья, применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками, динамические паузы и прогулки, участие в спортивных соревнованиях.

**Виды внеурочной деятельности:** игровая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность.

### ***Баскетбол -14ч***

1.*Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### ***Волейбол – 15ч***

1.*Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.*Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

## **Футбол – 4ч**

### *1. Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

### *2. Специальная подготовка*

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2–3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10–30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10–20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90–180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3–10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Баскетбол	14
2	Волейбол	15
3	Футбол	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Календарно-тематическое планирование**

№ занятия	Дата	Коррек тировк а	Тема занятия	Кол-во часов
<b>1 четверть (8 часов)</b>				
1	1 нед.09		Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1
2	2 нед.09		Ведение мяча со сменой ритма движения	1
3	3 нед.09		Ведение мяча с изменением направления движения	1
4	4 нед.09		Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1
5	1 нед.10		Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
6	2 нед.10		Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1
7	3 нед.10		Передача мяча в движении приставным шагом.	1
8	4 нед.10		Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1
<b>2 четверть (8 часов)</b>				
9	1 нед.11		Передачи мяча в игре.	1
10	2 нед.11		Передачи мяча в игре.	1
11	3 нед.11		Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1
12.	4 нед.11		Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1
13	1 нед.12		Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1
14	2 нед.12		Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
15	3 нед.12		Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
16	4 нед.12		Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1
<b>3 четверть (10 часов)</b>				
17	2 нед.01		Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
18	3 нед.01		Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
19	4 нед.01		Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1
20	1 нед.02		Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1
21	2 нед.02		Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
22	3 нед.02		Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1

23	4 нед.02		Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	1
24	1 нед.03		Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	1
25	2 нед.03		Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1
26	3 нед.03		Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1
4 четверть (8 часов)				
27	1 нед.04		Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	1
28	2 нед.04		Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1
29	3 нед.04		Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1
30	4 нед.04		Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1
31	1 нед.05		Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1
32	2 нед.05		Учебная игра. Личная защита.	1
33	3 нед.05		Учебная игра. Личная защита.	1
34	4 нед.05		Учебная игра. Личная защита.	1