**Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности в 7 и 9 классах**

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

**Личностные результаты**

* готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированности 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.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **Темы раздела** | **Основное содержание по темам** | **Универсальные виды деятельности** |
| №**1. Основы теоретических знаний** | Краткая характеристика игровых видов спорта  Требования к технике без­опасности. | Инструктаж по технике безопасности. Первые спортивные клубы в дореволюцион­ной России.  Наши соотечественники — олимпий­ские чемпионы.  в Российской Федерации на современном этапе.  *Познай себя*  Ростовесовые показатели.  Правильная и неправильная осанка. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма | Изучают историю игровых видов спорта и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр  Регулярно контролируя длину своего тела, опре­деляют темпы своего роста.  Регулярно измеряют массу своего тела с по­мощью напольных весов.  Составляют личный план физического самовос­питания.  Осмысливают, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем  организма, на его рост и развитие |
| №**2. Основы техники и тактики игры в баскетбол**  №**3. Основы техники и тактики игры в волейбол** | Обучение и совершенствование навыков бросков мяча | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 4,80 м | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Тактика игры в баскетбол. | Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  Позиционное нападение (5:0) с изме­нением позиций.  Быстрый прорыв (2:1) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Закрепление пройденных тем и применение их на практике. | Действия одного защитника против двух нападающих. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Товарищеские игры. | Игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движе­ний | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. | Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча) | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. | . Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. |
| Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения. |
|  | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.  Контрольные игры и соревнования. | Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.  Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам | Управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  $1 технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности.  Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха. |  |
| №**4. Основы техники и тактики игры в настольный теннис** | Краткая характеристика игры  Требования к технике без­опасности | Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом.  История возникновения игры Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису | Изучают историю вида спорта  Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале при занятиях настольным теннисом. |
|  | Стойки и перемещения игроков. Техника владения ракеткой | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
|  | Передвижение игрока приставными шагами | Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения | Технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
|  | Обучение техники подачи | Изучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча Выполнение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах Учебная игра с элементами подач | Выполняют технические приёмы и тактические действия. Отрабатывают навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств. |
|  | Обучение технике приёма подачи, «срезка» мяча справа, слева | Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами настольного тенниса. Учебная игра с элементами подач | Управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  $1 Технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности. |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Раздел** | **Количество часов** |
| 1 | Основы теоретических знаний | 1 |
| 2 | Основы техники и тактики игры в баскетбол | 14 |
| 3 | Основы техники и тактики игры в волейбол | 12 |
| 4 | Основы техники и тактики игры в настольный теннис | 8 |
|  | Итого | 35 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема раздела** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **по плану** | **фактически** |
| №**1. Основы теоретических знаний** | | | | |
| **1** | «Краткая характеристика изучаемых видов спорта. Требования к технике без­опасности.» | 1 |  |  |
| №**2. Двигательные умения и навыки** | | | | |
| **2** | Общая физическая подготовка Единая спортивная классификация. | 1 |  |  |
| **3** | Общая физическая подготовка | 1 |  |  |
| **4** | Специальная физическая подготовка | 1 |  |  |
| **5** | Перемещения, остановки, повороты игрока | 1 |  |  |
| **6** | Ловля и передача мяча в баскетболе | 1 |  |  |
| **7** | Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений | 4 |  |  |
| **8** | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | 1 |  |  |
| **9** | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении | 1 |  |  |
| №**3. Основы техники и тактики игры** | | | | |
| **10** | Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 |  |  |
| **11** | Совершенствование техники передвижения при нападении. | 1 |  |  |
| **12** | Позиционное нападение (5:0) с изме­нением позиций. | 1 |  |  |
| **13** | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | 1 |  |  |
| **14** | Быстрый прорыв (2:1) Действия одного защитника против двух нападающих. | 1 |  |  |
| **15** | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. | 1 |  |  |
| **16** | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  |  |
| **17** | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | 1 |  |  |
| **18** | Перехват мяча. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. | 1 |  |  |
| **19** | Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **20** | Совершенствование тактических действий в нападении | 1 |  |  |
| **21** | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в игре | 1 |  |  |
| **22** | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра | 1 |  |  |
| **23** | Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Учебная игра | 1 |  |  |
| 24 | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. | 1 |  |  |
| 25 | Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». | 1 |  |  |
| 26 | Взаимодействие трех игроков - «скрёстный выход». Учебная игра | 1 |  |  |
| 27 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра | 1 |  |  |
| 28 | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Учебная игра | 1 |  |  |
| 29 | Командные действия в нападении. Учебная игра | 1 |  |  |
| 30 | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 31 | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. | 1 |  |  |
| 32 | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра | 1 |  |  |
| 33 | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 34 | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры | 1 |  |  |