

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
городского округа Долгопрудного
средняя общеобразовательная школа №1
(МАОУ школа №1)

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Пароваткина Т.А.
от «20» августа 2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
10-11 класс
2022-2024 уч.год

Учитель
Щербакова Ирина Владимировна

г.о.Долгопрудный, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 0,5 часа в неделю, всего 10 класс -17 часов, 11 класс- 16,5 часа в год.

Цель: правильное выполнение приемов спортивных игр волейбол, баскетбол, владение индивидуальными и групповыми, технико-тактическими действиями, знания правил соревнований.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм волейбол, баскетбол, физическим упражнениям и технико – тактическим, индивидуальным и групповым действиям в спортивной игре волейбол;
- совершенствование умения сотрудничать в команде, развитие коммуникативной компетентности учащихся посредством обучения различным эстафетам;
- дальнейшее развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивно – прикладными видами.

Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний о физической культуре

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол в Российской Федерации на современном этапе.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры

Баскетбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча:

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли).

На освоение индивидуальной техники защиты:

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменений позиций игрока;

- нападение быстрым прорывом;

- взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей:

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания.

Волейбол

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек:

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи:

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара:

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве:

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Содержание	Кол-во часов	
		10 класс	11 класс
1	Теория и техника безопасности	На каждом занятии	
2	ОФП	На каждом занятии	
3	Волейбол	9	8,5
4	Баскетбол	8	8
	Итого	17	16,5

Приложение

Календарно – тематическое планирование

10 КЛАСС

№ п/п	Содержание	Дата	
		План	факт
1.	Т.Б. на занятиях по баскетболу. Закрепление техники и ловли мяча. Игра в баскетбол.	01.09-15.09	
2.	Закрепление техники ведения и бросков мяча. Игра в баскетбол.	18.09-29.09	
3.	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол.	02.10-20.10	
4.	Позиционные нападения и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра в баскетбол.	23.10-03.11	
5.	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	06.11-18.11	
6.	Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите. Игра в баскетбол	27.11-08.12	
7.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	11.12-22.12	
8.	Закрепление тактики игры в баскетбол.	25.12-12.01	
9.	Т.Б. на занятиях по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Игра в волейбол.	15.01-26.01	
10	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча через сетку.	29.01-09.02	

11	Нижняя подача мяча. Развитие выносливости. Игра в волейбол.	12.02-01.03	
12	Верхняя подача мяча. Развитие скоростных способностей. Игра в волейбол.	04.03-15.03	
13	Нижняя прямая подача мяча. Прием, передача. Игра в волейбол	18.03-29.03	
14	Дальнейшее обучение техники нападающего удара. Игра в волейбол.	01.04-19.04	
15	Дальнейшее обучение тактики игр. Совершенствование техники освоенных игровых действий.	22.04-03.05	
16	Игра в волейбол	06.05-17.05	
17	Игра по выбору	20.05-31.05	

11 КЛАСС

№ п/п	Содержание	Дата	
		План	факт
1.	Т.Б. на уроках по баскетболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в баскетбол	01.09-15.09	
2.	Закрепление ловли и передачи мяча. Игра в баскетбол.	18.09-29.09	
3.	Закрепление техники бросков мяча. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.	02.10-20.10	
4.	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Закрепление тактики игры в баскетбол.	23.10-03.11	
5.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Игра в баскетбол.	06.11-18.11	
6.	Закрепление техники нападения быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	27.11-08.12	
7.	Позиционное нападение и личная защита 3*3; 4*4 на одну корзину.	11.12-22.12	
8.	Игра в баскетбол.	25.12-12.01	
9.	Т.Б. на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений игрока, остановок.	15.01-26.01	
10	Передача мяча у сетки и в прыжке. Передача мяча стоя спиной к цели. Игра в волейбол.	29.01-09.02	
11	Прием мяча после отскока от сетки. Игра в волейбол.	12.02-01.03	
12	Нижняя и верхняя подача мяча в заданную часть площадки. Игра в волейбол.	04.03-15.03	
13	Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	18.03-29.03	
14	Тактика игры. Совершенствование техники освоенных игровых действий.	01.04-19.04	
15	Совершенствование координационных способностей. Игра в волейбол.	22.04-10.05	

16	Игра в волейбол.	13.05-24.05	
----	------------------	-------------	--