

РАССМОТРЕНО Методический совет Протокол № 8 от 30.08.2023г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР _____ Новикова О.И. от 30.08.2023г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ "Южно- Александровская СОШ № 5" _____ Коврижных Л.А. 110-од от 30.08.2023г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»

Составил:

учитель физической культуры

Никитченко М.А.

с. Южно – Александровка

2023 – 2024 учебный год.

Пояснительная записка

Основу рабочей программы по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 10 класса составляют следующие документы:

примерная программа по предмету «Физическая культура» для 10 класса Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень), примерная комплексная программа физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для 10 – 11 классов, авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Москва. «Просвещение», 2019 год, учебный план МБОУ «Южно – Александровская СОШ № 5», календарный учебный график на 2023 – 2024 учебный год.

Количество часов: 34 (в неделю 1 часа).

Назначение программы: спортивно-оздоровительное.

Актуальность заключается в том, в процессе освоения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои теоретические знания и приобрести практические навыки в баскетболе, стрит-боле, волейболе, футболе, мини-футболе, японском волейболе. Программа «Спортивные игры» является продолжением курса «Физическая культура», раздела «Спортивные игры».

Возрастная группа учащихся: программа рассчитана на учащихся 10 класс.

Объем часов, отпущенных на занятия: рабочая программа рассчитана на 1 год, 34 часа,

Продолжительность одного занятия в 10-ом классе - 45 минут.

Цели и задачи программы

Цель: совершенствование игрового навыка, формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- повысить функциональные возможности организма;
- повысить уровень общей физической подготовленности;
- обучить основам техники и тактики спортивных игр;
- воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм;
- привить организаторские навыки.

Планируемые результаты (личностные, метапредметные)

Личностными результатами освоения учащимися содержания рабочей программы «Спортивные игры» являются следующие умения:

- 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:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности;
- уметь адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоро-
вье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- уметь противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- 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.

Характеристика содержания курса по каждому разделу

Рабочая программа включает в себя два основных учебных раздела:

1. *Основы знаний:* включают ТБ на секции по Спортивным играм; основные правила соревнований, история развития каждой спортивной игры, жесты судьи.

2. *Спортивные игры:*

Баскетбол: стойки и перемещения баскетболиста. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Остановки: «Прыжком», «В два шага».

Передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Броски в кольцо. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).

Волейбол: перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).

Передача. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.

Нижняя прямая подача с середины площадки Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры, эстафеты.

Футбол: стойки и перемещения. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.

Вбрасывание из-за «боковой» линии.

Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу

Передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания

Перечень компонентов учебно-методического комплекса

1. Физическая культура. 8-9, 10 -11 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций под ред. М. Я. Виленского. - 5-е изд. - М.: Прсвещение, 2022. - 239 с.

2. Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс. - 2-е изд. - М.: ВАКО, 2022. - 272 с.

Календарно – тематическое планирование

Футбол	8 часов
Волейбол	7 часов
Баскетбол (стритбол)	19 часов
Всего часов	34 часов

Календарно – тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Раздел. Тема занятия	Дата	Кор-ка
Футбол 8 часов			
1	ТБ на занятиях по футболу. Основные правила игры. Передачи мяча в парах	06.09	
2	Стойки и перемещения. Передачи мяча. Игра в мини-футбол	13.09	
3	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед	20.09	
4	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Игра в футбол	27.09	
5	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Игра в футбол	04.10	

6	Баскетбол 3 часа ТБ на занятиях баскетболом. Передачи мяча в парах на месте, в движении. Игра в баскетбол	11.10	
7	Технические действия. Игра в баскетбол.	18.10	
8	Остановка «прыжком», двумя шагами. Штрафной бросок. Игра в баскетбол	25.10	
Волейбол 7 часов			
9	ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения	08.11	
10	Передачи мяча на месте в парах, в движение	15.11	
11	Прямая, верхняя, боковая подача. Игра в волейбол	22.11	
12	Нападающий удар. Игра в японский волейбол	29.11	
13	Игра в волейбол по правилам	06.12	
14	Игра в волейбол по правилам	13.12	
15	Игра в японский волейбол	20.12	
Баскетбол (стритбол) 19 часов			
16	Игра в стритбол правила игры	27.12.	
17	Игра в баскетбол по правилам	10.01	
18	Жесты судьи и применение на практике	17.01	
19	Тактика свободного нападения	24.01.	
20	Нападение быстрым прорывом	31.01.	
21	Позиционное нападение	7.02.	
22	Учебная игра	14.02	
23	Личная защита в игровых взаимодействиях	21.02.	
24	Личная защита в игровых взаимодействиях	28.02.	

25	Учебная игра	6.03	
26	Передачи и ловля мяча. Учебная игра	13.03	
27	Броски мяча на месте и в прыжке	20.03.	
28	Ведение мяча. Учебная игра	3.04	
29	Блокирование бросков. Учебная игра	10.04	
30	Промежуточная аттестация	17.04	
31	Игра вратаря. Учебная игра	24.04	
32	Игры и эстафеты с мячом	8.05	
33	Развитие скоростно-силовых качеств	15.05	
34	Развитие выносливости	22.05	