

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивные игры»**

Направление: «Спортивно-оздоровительное»

Класс: 11

Срок реализации: 1 год

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 11 класса составляют следующие документы:

примерная программа по предмету «Физическая культура» для 9 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.

### Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности

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

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия.

**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 исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственно относиться 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, взаимодействия 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.

### Содержание курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

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

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, 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 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, на прыгивании на скамейку. Метание малого мяча на дальность в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мячу груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

## Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии и разметка спортивного зала.

Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и походи», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

## Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передача мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

## 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

Приём нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений

(двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

физической

Сетка часов по темам

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Теория и техника безопасности	На каждом занятии
2.	Баскетбол	11
3.	Волейбол	12
4.	ОФП	На каждом занятии
5.	Футбол	11
ИТОГО		34

Календарно – тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов	Время проведения	Коррек дат
<b>Баскетбол 11 часов</b>				
1.	Меры профилактики и техника безопасности на занятиях	1	8.09.	
2.	Баскетбол. Ведение и передача мяча. Ведение и ловля мяча с изменением направления. (немного истории о видах спорта, правила игр).	1	15.09.	
3.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1	22.09.	
4.	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния.	1	29.09.	
5.	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.	1	6.10.	
6.	Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств.	1	13.10.	
7.	Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и со сменой направления.	1	20.10.	
8.	Личная персональная защита. Учебная игра.	1	27.10.	
9.	Обучение техники вырывания и выбивания мяча.	1	10.11.	
10.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	17.11.	
11.	Лично-командные соревнования по штрафным броскам.	1	24.11.	
<b>Волейбол 12 часов</b>				
12.	Волейбол. (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча.	1	1.12.	
13.	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	1	8.12.	
14.	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	1	15.12.	
15.	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «всеором».	1	22.12.	
16.	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	1	29.12.	

17.	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	1	12.01.	
18.	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.	1	19.01.	
19.	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	1	26.01.	
20.	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	1	2.02.	
21.	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.	1	8.02.	
22.	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача.	1	16.02.	
23.	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1	1.03..	
<b>Футбол 11 часов</b>				
24.	Футбол. (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча.	1	15.03.	
25.	Стойки и перемещения	1	22.03.	
26.	Прием и обработка мяча одним касанием.	1	5.04.	
27.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного – двух шагов.	1	12.04.	
28.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	19.04.	
29.	Передачи мяча в парах.	1	26.04.	
30.	Промежуточная аттестация	1	3.05.	
31.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	4.05.	
32.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	1	17.05.	
33.	Комбинации освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	1	20.05.	
34.	Эстафеты сведением мяча, с передачей мяча партнёру	1	24.05.	
Итого:		34 часа		

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов	Время проведения	Коррек дат
1.	Меры профилактики и техника безопасности в занятиях			
2.	Баскетбол. Ведение и передача мяча. Ведение и ловля мяча с изменением направления. (немного истории и видов спорта, правила игр).			
3.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.			
4.	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния.			
5.	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.			
6.	Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств.			
7.	Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении с сменой направления.			
8.	Личная персональная защита. Учебная игра.			
9.	Обучение технике вырывания и выбивания мяча.			
10.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.			
11.	Лично-командные соревнования по штрафным броскам.			
12.	Волейбол. (немного истории и видов спорта, правила игр). Обучение технике подачи и передачи мяча.			
13.	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.			
14.	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.			
15.	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером».			
16.	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.			
17.	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4; 5-2; 6-2. Учебная игра.			
18.	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.			
19.	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в			
20.	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.			
21.	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.			
22.	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача.			

23.	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.			
24.	Футбол. (немного истории, правила игры). Ведение и приём мяча.			
25.	Стойки перемещения			
26.	Приём и обработка мяча одним касанием.			
27.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.			
28.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы подошвой.			
29.	Передачи мяча в парах.			
30.	Приём и остановка мяча.			
31.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу			
32.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, подуге, с остановками по сигналу			
33.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений			
34.	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру			