

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёвская средняя общеобразовательная школа № 1»
Краснощёвского района Алтайского края

«Принято»
на заседании МО
Протокол №1
от 19.08.2021г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР



«Утверждено»

Директор МБОУ
«Краснощёвская СОШ №1»
Приказ №115 от 19.08.2021г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для учащихся 10-11 классов
Срок реализации программы: один год

Составитель: **Ездин Николай Фёдорович**

С. Усть-Козлуха

2021г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с новыми требованиями ФГОС, основной образовательной программы основного среднего образования МБОУ «Краснощёковская СОШ №1»; годовым календарным учебным графиком и планом воспитательной работы МБОУ «Краснощёковская СОШ №1» в 2021-2022 учебном году.

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета-1 час в неделю, всего 35 часов.

Планируемые результаты

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

Личностные результаты

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность 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 реализации 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

Разделы программы	Темы раздела	Основное содержание по темам	Универсальные виды деятельности
№1. Основы теоретических знаний	<p>Краткая характеристика игровых видов спорта</p> <p>Требования к технике безопасности.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p> <p>в Российской Федерации на современном этапе.</p> <p><i>Познай себя</i></p> <p>Ростовесовые показатели.</p> <p>Правильная и неправильная осанка.</p> <p>Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Изучают историю игровых видов спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр</p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
№2. Основы техники и тактики игры в баскетбол	Обучение и совершенствование навыков бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

№3. Основы техники и тактики игры в волейбол		<p>противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>	
	Тактика игры в баскетбол.	<p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Быстрый прорыв (2:1)</p>	<p>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</p>
	Закрепление пройденных тем и применение их на практике.	<p>Действия одного защитника против двух нападающих. . Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.</p> <p>Совершенствование тактических действий в нападении и защите.</p> <p>Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
	Товарищеские игры.	<p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>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</p>
	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	<p>Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Организация и проведение соревнований по волейболу. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча</p>	<p>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</p>

		снизу – сверху в парах.	
	<p>Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.</p>	<p>Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
	<p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.</p>	<p>. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.</p>	<p>Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p>
	<p>Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Контрольные игры и соревнования.</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>

<p>№4. Основы техники и тактики игры в настольный теннис</p>	<p>Краткая характеристика игры</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом.</p> <p>История возникновения игры Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису</p>	<p>Изучают историю вида спорта</p> <p>Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале при занятиях настольным теннисом.</p>
	<p>Стойки и перемещения игроков. Техника владения ракеткой</p>	<p>Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка</p>	<p>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</p>
	<p>Передвижение игрока приставными шагами</p>	<p>Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения</p>	<p>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</p>
	<p>Обучение техники подачи</p>	<p>Изучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча Выполнение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах Учебная игра с</p>	<p>Выполняют технические приёмы и тактические действия. Отрабатывают навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.</p>

		элементами подач	
	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	Название темы
1.	№1. Основы теоретических знаний	Краткая характеристика изучаемых видов спорта. Требования к технике безопасности.
2.	№2. Двигательные умения и навыки	Общая физическая подготовка Единая спортивная классификация.
3.		Общая физическая подготовка
4.		Специальная физическая подготовка
5.		Перемещения, остановки, повороты игрока
6.		Ловля и передача мяча
7.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
8.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке
9.		Броски одной и двумя руками с места и в движении
10.		№3. Основы техники и тактики игры
11.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	
		Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.

	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.
12.	Быстрый прорыв (2:1) Действия одного защитника против двух нападающих.
13.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.
14.	Вырывание и выбивание мяча. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.
15.	Перехват мяча Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.
16.	Совершенствование тактических действий в нападении
17.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в игре
18.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра
19.	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Учебная игра
20.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.
21.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».
22.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра
23.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра
24.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Учебная игра
25.	Командные действия в нападении. Учебная игра
26.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.
27.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.

28.		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра
29.		Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.
30.		Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры
31.		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра.
32-33		Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.
34-35.	№4. Основные двигательные способности	Контрольные испытания. Учебная игра
	Итого 35	

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, -М,: Просвещение,2014
2. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов ,М.В.Маслов -М,: Просвещение,2011
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов ,М.В.Маслов -М,: Просвещение,2011
4. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, -М,: Просвещение,2013
5. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов ,М.В.Маслов -М,: Просвещение,2011