Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ярская средняя общеобразовательная школа №1»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
_____/Т.А. Горбушина /
«_30_» _08_____20_24_г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____/С.А. Данилова/
Приказ №_____
от
«_30_» _08_____20_24_г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для 10-11 классов

Составитель: ШМО эстетика и спорт
МБОУ «Ярская СОШ №1»

2024-2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

Рабочая программа «Спортивные игры» составлена на основании нормативных документов:

- Уставом школы
- Положением о внеурочной деятельности
- Положением о рабочей программе внеурочной деятельности

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 10-11—х классов.
Объем часов, отпущенных на занятия: рабочая программа рассчитана на 2 года,
68 ч.
Продолжительность одного занятия в 10-11х классах - 40 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 уровнь общей физической подготовленности;
- обучить основам техники и тактики спортивных игр;
- ввоспитать 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 исключающего 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 здоровье;
- 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.

Содержание курса

Основные разделы программы		Кол-во часов	
		9 класс	10 класс
1.	Основы знаний	В процессе занятий	В процессе занятий
2.	Спортивные игры		
	- баскетбол	15	15
	- волейбол	7	7
	- футбол	12	12
	Кол-во часов всего	34	34

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 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций под ред. М. Я. Виленского. - 5-е изд. - М.: Прсвещение, 2016. - 239 с.
2. Поурочные разработки по физической культуре. 8 класс. - 2-е изд. - М.: ВАКО, 2016. - 272 с.
3. Поурочные разработки по физической культуре. 9 класс. - 2-е изд. - М.: ВАКО, 2016. - 272 с.
4. Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс. - 2-е изд. - М.: ВАКО, 2016. - 272 с.

Календарно – тематическое планирование

Класс: 10

Всего часов	34
Часов в неделю	1

Сводная ведомость часов за год:

Учебные четверти	Количество часов по Рабочей программе
1 четверть	8
2 четверть	8
3 четверть	11
4 четверть	7
Год	34 ч

№ п/п	**Раздел. Тема занятия**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Дата**	**Кор-ка**
I четверть					
Футбол					

1 (1)	ТБ на занятиях футболом. Передвижения и остановки. Ведение мяча и обводка. Учебная игра	Секция	1	07.09	
2 (2)	Удары по мячу разными способами. Игра вратаря. Учебная игра	Секция	1	14.09	
3 (3)	Остановки мяча. Отбор мяча. Учебная игра	Секция	1	21.09	
Баскетбол					
4 (1)	ТБ на занятиях баскетболом. Совершенствование техники передвижения при нападении. Учебная игра	Секция	1	28.09	
5 (2)	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра	Секция	1	05.10	
6 (3)	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра	Секция	1	12.10	
7 (4)	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная ига	Секция	1	19.10	
8 (5)	Учебная игра в баскетбол	Секция	1	26.10	
2 ***четверть***					
9 (1)	ТБ на занятиях волейболом. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Секция	1	09.11	
10 (2)	Прием мяча снизу, сверху двумя руками	Секция	1	16.11	
11(3)	Одиночное, групповой блокирование. Двусторонняя игра	Секция	1	23.11	
12 (4)	Нижняя, верхняя подача. Учебная игра	Секция	1	30.11	
13 (5)	Двусторонняя игра по правилам	Секция	1	07.12	
14 (6)	Игра в японский волейбол	Секция	1	14.12	
15 (7)	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Секция	1	21.12	
16 (8)	Учебная игра в волейбол	Секция	1	28.12	
3 четверть					

17 (6)	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Учебная игра	Секция	1	11.01	
18 (7)	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Секция	1	18.01	
19 (8)	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра	Секция	1	25.01	
20 (9)	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3	Секция	1	01.02	
21 (10)	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	Секция	1	08.02	
22 (11)	Учебная игра в баскетбол	Секция	1	15.02	
23 (12)	Учебная игра в баскетбол	Секция	1	22.02	
Волейбол					
24 (9)	Совершенствование командных действий в защите	Секция	1	01.03	
25 (10)	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны	Секция	1	15.03	
26 (11)	Учебная игра в волейбол	Секция	1	22.03	
27 (12)	Учебная игра в волейбол	Секция	1	29.03	
4 четверть					
Гандбол					
28 (1)	техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Секция	1	05.04	
29 (2)	техники передач двумя руками в движении	Секция	1	12.04	
30 (3)	техники броска после ведения мяча	Секция	1	19.04	
31 (4)	выбивания мяча при ведении	Секция	1	26.04	
32 (5)	техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Секция	1	05.05	
33 (6)	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Секция	1	12.05	
34 (7)	Совершенствование в технических приемах	Секция	1	17.05	

Календарно – тематическое планирование

Класс: 11

Всего часов	34
Часов в неделю	1

Сводная ведомость часов за год

Учебные четверти	Количество часов по Рабочей программе
1 четверть	9
2 четверть	7
3 четверть	11
4 четверть	7
Год	34 ч

№ п/п	**Раздел. Тема урока**	**Форма занятия**	**Дата**	**Кол-во часов**	**Корр-ка**
1 четверть					
Футбол					
1 (1)	ТБ на занятиях футболом. История футбола. Учебная игра	Секция	04.09	1	
2 (2)	Передвижения и остановки. Основные правила. Учебная игра	Секция	11.09	1	
3 (3)	Удары по мячу. Остановки мяча. Учебная игра	Секция	18.09	1	
4 (4)	Ведение мяча и обводка. Отбор мяча. Жесты судьи. Учебна игра	Секция	25.09	1	
5 (5)	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Учебная игра	Секция	02.10	1	
Баскетбол					
6 (1)	ТБ на занятиях баскетболом. Основные правила игры. Учебная игра	Секция	09.10	1	

7 (2)	Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Учебная игра	Секция	16.10	1	
8 (3)	Тактика нападения. Учебная игра	Секция	23.10	1	
9 (4)	Мачтовая встреча с учащимися МБОУ СОШ № 2	Секция	30.10	1	
2 четверть					
10 (5)	Развитие двигательных качеств. Учебна ира	Секция	13.11	1	
11(6)	Штрафной бросок. Заслоны. Учебная игра	Секция	20.11	1	
12 (7)	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная ига	Секция	27.11	1	
13 (8)	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра	Секция	04.12	1	
Волейбол					
14 (1)	ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения. Передачи мяча. учебная игра	Секция	11.12	1	
15(2)	Применение верхней, нижне, боковой подачи в игре. Двустороння игра	Секция	18.12	1	
16(3)	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Секция	25.12	1	
3 четверть					
17 (4)	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра	Секция	15.01	1	
18 (5)	Приемы мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра	Секция	22.01	1	
19 (6)	Одиночное блокирование. Учебная игра	Секция	29.01	1	
20 (7)	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Учебная игра	Секция	05.02	1	
21 (8)	Страховка при блокировании. Учебная игра	Секция	12.02	1	
22 (9)	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Секция	19.02	1	
23 (10)	Групповые тактические действия в нападении, защите. Учебная игра	Секция	26.02	1	
24 (11)	Командные тактические действия в нападении, защите	Секция	05.03	1	
25 (12)	Двусторонняя игра	Секция	12.03	1	
Баскетбол					

26 (9)	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча	Секция	19.03	1	
27 (10)	Групповые взаимодействия в защите.Противодействия заслону. Учебная игра	Секция	26.03	1	
4 четверть					
28 (11)	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра	Секция	09.04	1	
29 (12)	Подбор в защите.Перехват передачи. Учебная игра	Секция	16.04	1	
30 (13)	Развитие скоростных способностей.Координация движений	Секция	23.04	1	
31 (14)	Специальная физическая подготовка. Учебная игра	Секция	30.04	1	
32 (15)	Учебная игра	Секция	07.05	1	
Футбол					
33 (6)	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра	Секция	14.05	1	
34 (7)	Учебная игра	Секция	21.05	1	