

Управление образования Администрации Томского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Басандайская средняя общеобразовательная школа им.Д.А.Козлова» Томского района
ул. Советская, 1а, строение 1, п. Басандайка, Томский район, Томская область,
634550, e-mail: edu.bas@uotr.ru ОКПО 58913219 ИНН/КПП
7014032975/ 701401001 ОГРН 1027000768156

СОГЛАСОВАНО
зам директора по УВР


Давыдова Ю.В.

Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Врио директора


Десяткова С.Ю.

Приказа №120
от «29» августа 2024 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

10,11 классов

П. Басандайка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. 2014 г. и разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 26.05.2021;

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее – ФГОС среднего общего образования);

- Письмо Министерства образования и науки России от 28.12.2011 № 19-337 «О введении третьего часа физической культуры»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 17.03.2020 № ДТ-41/06 «Об организации обучения в дистанционной форме»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Основная образовательная программа СОО МБОУ «Басандайская СОШ им. Д.А. Козлова» Томского района.

- Учебный план МБОУ «Басандайская СОШ им. Д.А. Козлова» Томского района.

- Устав МБОУ «Басандайская СОШ им. Д.А. Козлова» Томского района.

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 9 -11 —х классов.

рабочая программа рассчитана на 1 года - 1 час в неделю.

Продолжительность одного занятия - 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 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	11 класс
1.	Основы знаний	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
2.	Спортивные игры			
	- баскетбол	15	15	15
	- волейбол	7	7	7
	- футбол	12	12	12
	Кол-во часов всего	34	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

Календарно – тематическое планирование

Класс: 9

Учитель: Количество часов на 2020 – 2021 учебный год:

Всего часов	34
Часов в неделю	1

Сводная ведомость часов за год:

Учебные четверти	Количество часов по Рабочей программе
1 четверть	9
2 четверть	8
3 четверть	10
4 четверть	7
Год	34 ч

№ п/п	Раздел. Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Дата	Кор-ка
1 четверть					
Футбол					
1 (1)	ТБ на занятиях по футболу. Основные правила игры. Передачи мяча в парах	Секция			
2 (2)	Стойки и перемещения. Передачи мяча. Игра в мини-футбол	Секция			
3 (3)	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед	Секция			
4(4)	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Игра в футбол	Секция			
5 (5)	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Игра в футбол	Секция			
Баскетбол					
6 (1)	ТБ на занятиях баскетболом. Передачи мяча в парах на месте, в движении. Игра в баскетбол	Секция			
7 (2)	Технические действия. Игра в бакетбол.	Секция			

8 (3)	Остановка «прыжком», двумя шагами. Штрафной бросок. Игра в баскетбол	Секция			
2 четверть					
Волейбол					
9 (1)	ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения	Секция			
10 (2)	Передачи мяча на месте в парах, в движение	Секция			
11 (3)	Прямая, верхняя, боковая подача. Игра в волейбол	Секция			
12 (4)	Нападающий удар. Игра в японский волейбол	Секция			
13 (5)	Игра в волейбол по правилам	Секция			
14 (6)	Игра в волейбол по правилам	Секция			
15 (7)	Игра в японский волейбол	Секция			
3 четверть					
Баскетбол					
16 (4)	Игра в стрит-баскет по правилам	Секция			
17 (5)	Игра в баскетбол по правилам	Секция			
18 (6)	Жесты судьи и применение на практике	Секция			
19 (7)	Тактика свободного нападения	Секция			
20 (8)	Нападение быстрым прорывом	Секция			
21 (9)	Позиционное нападение	Секция			
22 (10)	Учебная игра	Секция			
23 (11)	Личная защита в игровых взаимодействиях	Секция			
24 (12)	Личная защита в игровых взаимодействиях	Секция			
25 (13)	Учебная игра	Секция			

4 четверть					
Гандбол					
26 (1)	Передачи и ловля мяча. Учебная игра	Секция			
27 (2)	Броски мяча на месте и в прыжке	Секция			
28 (3)	Ведение мяча. Учебная игра	Секция			
29 (4)	Блокирование бросков. Учебная игра	Секция			
30 (5)	Игра вратаря. Учебная игра	Секция			
31 (6)	Учебная игра	Секция			
32 (1)	Игры и эстафеты с мячом	Секция			
33 (2)	Развитие скоростно-силовых качеств	Секция			
34 (3)	Развитие выносливости	Секция			

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	7
2 четверть	9
3 четверть	10
4 четверть	8
Год	34 ч

№ п/п	Раздел. Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Дата	Кор-ка
<i>1 четверть</i>					
Футбол					
1 (1)	ТБ на занятиях футболом. Передвижения и остановки. Ведение мяча и обводка. Учебная игра	Секция			
2 (2)	Удары по мячу разными способами. Игра вратаря. Учебная игра	Секция			
3 (3)	Остановки мяча. Отбор мяча. Учебная игра	Секция			
Баскетбол					
4 (1)	ТБ на занятиях баскетболом. Совершенствование техники передвижения при нападении. Учебная игра	Секция			
5 (2)	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра	Секция			
6 (3)	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра	Секция			
7 (4)	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра	Секция			
8 (5)	Учебная игра в баскетбол	Секция			
<i>2 четверть</i>					
9 (1)	ТБ на занятиях волейболом. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Секция			
10 (2)	Прием мяча снизу, сверху двумя руками	Секция			
11(3)	Одиночное, групповой блокирование. Двусторонняя игра	Секция			
12 (4)	Нижняя, верхняя подача. Учебная игра	Секция			

13 (5)	Двусторонняя игра по правилам	Секция			
14 (6)	Игра в японский волейбол	Секция			
15 (7)	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Секция			
16 (8)	Учебная игра в волейбол	Секция			
3 четверть					
17 (6)	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Учебная игра	Секция			
18 (7)	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Секция			
19 (8)	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра	Секция			
20 (9)	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3	Секция			
21 (10)	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	Секция			
22 (11)	Учебная игра в баскетбол	Секция			
23 (12)	Учебная игра в баскетбол	Секция			
Волейбол					
24 (9)	Совершенствование командных действий в защите	Секция			
25 (10)	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны	Секция			
26 (11)	Учебная игра в волейбол	Секция			
27 (12)	Учебная игра в волейбол	Секция			
4 четверть					
Гандбол					
28 (1)	техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Секция			
29 (2)	техники передач двумя руками в движении	Секция			

30 (3)	техники броска после ведения мяча	Секция			
31 (4)	выбивания мяча при ведении	Секция			
32 (5)	техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Секция			
33 (6)	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Секция			
34 (7)	Совершенствование в технических приемах	Секция			

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			
2 (2)	Передвижения и остановки. Основные правила. Учебная игра	Секция			
3 (3)	Удары по мячу. Остановки мяча. Учебная игра	Секция			
4 (4)	Ведение мяча и обводка. Отбор мяча. Жесты судьи. Учебная игра	Секция			
5 (5)	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Учебная игра	Секция			
Баскетбол					
6 (1)	ТБ на занятиях баскетболом. Основные правила игры. Учебная игра	Секция			
7 (2)	Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Учебная игра	Секция			
8 (3)	Тактика нападения. Учебная игра	Секция			
9 (4)	Мачтовая встреча с учащимися МБОУ СОШ	Секция			
Волейбол					
10 (5)	Развитие двигательных качеств. Учебная игра	Секция			
11 (6)	Штрафной бросок. Заслоны. Учебная игра	Секция			
12 (7)	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра	Секция			
13 (8)	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра	Секция			
3 четверть					

17 (4)	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра	Секция			
18 (5)	Приемы мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра	Секция			
19 (6)	Одиночное блокирование. Учебная игра	Секция			
20 (7)	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Учебная игра	Секция			
21 (8)	Страховка при блокировании. Учебная игра	Секция			
22 (9)	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Секция			
23 (10)	Групповые тактические действия в нападении, защите. Учебная игра	Секция			
24 (11)	Командные тактические действия в нападении, защите	Секция			
25 (12)	Двусторонняя игра	Секция			
Баскетбол					
26 (9)	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча	Секция			
27 (10)	Групповые взаимодействия в защите. Противодействия заслону. Учебная игра	Секция			
4 четверть					
28 (11)	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра	Секция			
29 (12)	Подбор в защите. Перехват передачи. Учебная игра	Секция			
30 (13)	Развитие скоростных способностей. Координация движений	Секция			
31 (14)	Специальная физическая подготовка. Учебная игра	Секция			
32 (15)	Учебная игра	Секция			
Футбол					

33 (6)	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра	Секция			
34 (7)	Учебная игра	Секция			