

Управление образования администрации Тамбовского района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Татановская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
Методического совета школы и
рекомендовано к утверждению

Утверждена

Протокол №1 от 28.08.2023 года

Приказ по школе №541

от 30.08.2023 года

Руководитель МС

Janf О. Е. Попова

Директор школы

П. Илларионова



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Мир спортивных игр»
для обучающихся 10 класса
на 2023-2024 учебный год



Составитель:

Матвеевко Александр Александрович,
учитель физической культуры

Тамбовский район, с. Куксово, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» предназначена для обучающихся 10-11 классов.

Программа курса внеурочной деятельности разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 СанПин 1.2.3685-21 «Об утверждении СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «Татановская СОШ»;
- Рабочей программы воспитания МАОУ «Татановская СОШ».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, моральных и волевых качеств занимающихся.

Задачи:

- укрепить здоровье обучающихся;
- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности организма;
- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- приобрести обучающимися необходимых теоретических знаний;

- укрепить опорно-двигательный аппарат, развивать быстроту, гибкость, ловкость;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 10 класс – 34 часа, 11 класс – 34 часа.

Учёт воспитательного потенциала занятия.

Программа курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» разработана с учётом школьной Программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие обучающегося. Это проявляется в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, в возможности включения школьников в деятельность, организуемую школой в рамках работы школьного спортивного клуба «Олимпийские надежды», в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогами и другими детьми.

Содержание курса внеурочной деятельности

Баскетбол.

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости, 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, мяч у 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 разметки 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 попади», «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 стороны 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».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и 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 проведения, 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, взаимодействии 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.

Способом оценивания результатов является зачёт/незачёт.

Тематическое планирование

10 класс

| № п / | Название раздела/темы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Формы проведения занятия |
|--------------|------------------------------|-------------------------|---|---------------------------------|
|--------------|------------------------------|-------------------------|---|---------------------------------|

| | | | | |
|---------------|-------------------------------|----------------|--|---|
| п | | | | |
| 1 | Теория и техника безопасности | 1 | | |
| 2 | Баскетбол | 10 | https://basketball-training.org.ua/about_site https://www.basketbolist.org.ua/ | Однонаправленные Комбинированные Целостно-игровые |
| 3 | Волейбол | 10 | https://studfile.net/preview/2997243/page:9/ https://urok.1sept.ru/articles/606735 | Однонаправленные Комбинированные Целостно-игровые |
| 4 | Футбол | 10 | http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%F4%F3%F2%E1%EE%EB&submit=%CD%E0%E9%F2%E8&interface=catalog&subject%5B%5D=30 https://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ | Однонаправленные Комбинированные Целостно-игровые |
| 5 | Соревнование. Итоговая игра | 3 | | Контрольные |
| Итого: | | 34 часа | | |

Тематическое планирование

11 класс

| № п / п | Название раздела/темы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Формы проведения занятия |
|--|--|-----------------------------------|---|---|
| 1 | Теория и техника безопасности | 1 | | |
| 2 | Баскетбол | 10 | https://basketball-training.org.ua/about_site https://www.basketbolist.org.ua/ | Однонаправленные Комбинированные Целостно-игровые |
| 3 | Волейбол | 10 | https://studfile.net/preview/2997243/page:9/ https://urok.1sept.ru/articles/606735 | Однонаправленные Комбинированные Целостно-игровые |
| 4 | Футбол | 10 | http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%F4%F3%F2%E1%EE%EB&submit=%CD%E0%E9%F2%E8&interface=catalog&subject%5B%5D=30 | Однонаправленные Комбинированные |

| | | | | |
|---------------|--------------------------------|----------------|---|------------------|
| | | | ace=catalog&subject%5B%5D=30 https://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ | Целостно-игровые |
| 5 | Соревнование. Итоговая игра | 3 | | Контрольные |
| Итого: | | 34 часа | | |

Календарно-тематическое планирование 10 класс

| № п/п | Наименование занятия | Виды и формы контроля | Сроки проведения | | Примечание |
|-------|---|-----------------------|------------------|------|------------|
| | | | план | факт | |
| 1 | Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми | Входной | | | |
| 2 | Баскетбол. Ведение и передача мяча, ловля мяча с изменением направления (немного истории о виде спорта, правила игры) | Текущий | | | |
| 3 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте | Текущий | | | |
| 4 | Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния | Текущий | | | |
| 5 | Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах. | Текущий | | | |
| 6 | Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств | Текущий | | | |
| 7 | Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и сосменной направления | Текущий | | | |
| 8 | Личная персональная защита. Учебная игра | Текущий | | | |
| 9 | Обучение техники | Текущий | | | |

| | | | | | |
|----|--|----------|--|--|--|
| | 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 | Текущий | | | |
| 10 | Лично-командные соревнования по штрафным броскам | Итоговый | | | |
| 11 | Волейбол (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча | Текущий | | | |
| 12 | Основные приемы и тактика игры. Учебная игра | Текущий | | | |
| 13 | Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке | Текущий | | | |
| 14 | Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «всером» | Текущий | | | |
| 15 | Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2 | Текущий | | | |
| 16 | Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6- Учебная игра | Текущий | | | |
| 17 | Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра | Текущий | | | |
| 18 | Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону. Упражнения с мячами у сетки. | Текущий | | | |

| | | | | | |
|----|---|-------------------|--|--|--|
| | Нижняя и боковая подача | | | | |
| 19 | Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки, подача | Текущий | | | |
| 20 | Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра | Итоговый контроль | | | |
| 21 | Футбол (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча | Текущий | | | |
| 22 | Стойки и перемещения | Текущий | | | |
| 23 | Прием и обработка мяча одним касанием | Текущий | | | |
| 24 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | Текущий | | | |
| 25 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах | Текущий | | | |
| 26 | Прием и остановка мяча | Текущий | | | |
| 27 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | Текущий | | | |
| 28 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу | Текущий | | | |
| 29 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек | Текущий | | | |
| 30 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, | Текущий | | | |

| | | | | | |
|---------------|---|-----------|--|--|--|
| | остановки, повороты, ускорения) | | | | |
| 31 | Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру | Текущий | | | |
| 32 | Соревнование. Итоговая игра | Итоговый | | | |
| 33 | Соревнование. Итоговая игра | Итоговый | | | |
| 34 | Соревнование. Итоговая игра | Итоговый | | | |
| Итого: | | 34 | | | |

Календарно-тематическое планирование

11 класс

| № п/п | Наименование занятия | Виды и формы контроля | Сроки проведения | | Примечание |
|-------|---|-----------------------|------------------|------|------------|
| | | | план | факт | |
| 1 | Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми | Входной | | | |
| 2 | Баскетбол. Ведение и передача мяча, ловля мяча с изменением направления (немного истории о виде спорта, правила игры) | Текущий | | | |
| 3 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте | Текущий | | | |
| 4 | Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния | Текущий | | | |
| 5 | Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах. | Текущий | | | |
| 6 | Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств | Текущий | | | |
| 7 | Передача мяча и ловля двумя руками от груди, | Текущий | | | |

| | | | | | |
|----|--|----------|--|--|--|
| | в движении и сосменной направления | | | | |
| 8 | Личная персональная защита. Учебная игра | Текущий | | | |
| 9 | Обучение техники вырывания и выбивания мяча | Текущий | | | |
| 10 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости | Текущий | | | |
| 10 | Лично-командные соревнования по штрафным броскам | Итоговый | | | |
| 11 | Волейбол (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча | Текущий | | | |
| 12 | Основные приемы и тактика игры. Учебная игра | Текущий | | | |
| 13 | Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке | Текущий | | | |
| 14 | Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером» | Текущий | | | |
| 15 | Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6- 5 в зоны 3-4-2 | Текущий | | | |
| 16 | Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6- Учебная игра | Текущий | | | |
| 17 | Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра | Текущий | | | |

| | | | | | |
|----|--|-------------------|--|--|--|
| 18 | Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача | Текущий | | | |
| 19 | Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки, подача | Текущий | | | |
| 20 | Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра | Итоговый контроль | | | |
| 21 | Футбол (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча | Текущий | | | |
| 22 | Стойки и перемещения | Текущий | | | |
| 23 | Прием и обработка мяча одним касанием | Текущий | | | |
| 24 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | Текущий | | | |
| 25 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах | Текущий | | | |
| 26 | Прием и остановка мяча | Текущий | | | |
| 27 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | Текущий | | | |
| 28 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу | Текущий | | | |
| 29 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между | Текущий | | | |

| | | | | | |
|---------------|--|-----------|--|--|--|
| | стойками, с обводкой стоек | | | | |
| 30 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) | Текущий | | | |
| 31 | Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру | Текущий | | | |
| 32 | Соревнование. Итоговая игра | Итоговый | | | |
| 33 | Соревнование. Итоговая игра | Итоговый | | | |
| 34 | Соревнование. Итоговая игра | Итоговый | | | |
| Итого: | | 34 | | | |