

Приложение
к ООП СОО МБОУ СОШ №13
на 2024-2025 уч.год.
Утверждено
приказом МБОУ СОШ № 13
№ 175 от 30.08.2024 г.

Рассмотрено на заседании МО
Протокол №1
от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем директора
по воспитательной работе
Г.В. Матвеевой
30.08.2024 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Для 10-11 классов

Настоящая рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов и методических материалов:

- 1) федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (с изменениями);
- 2) федеральная образовательная программа среднего общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 (с изменениями);
- 3) основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ № 13.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного курса

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5 ч.)

История физической культуры. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Физическое развитие человека. Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (63 ч.)

Волейбол (20 ч.)

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

Баскетбол (20 ч.)

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

Флорбол (23 ч.)

Техника игры

Техника передвижения

Закрепление стойки флорболиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения

Закрепление ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Закрепление техники броска мяча. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Закрепление выполнения подкидки. Выполнение «заметающего» броска с длинным разгоном мяча. Техника выполнения удара-броска. Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

Техника защиты

Закрепление ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.

Техника игры вратаря

Закрепление техники принятия основной стойки и перемещений в ней. Ловля и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Закрепление передвижения в воротах в основной стойке. Ловля мяча рукой, отбивание ногами, туловищем, руками, головой. Обучение выбиванию мяча ногой в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.

Тактика игры

Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Закрепление ранее изученных индивидуальных тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые действия. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрещивание», «оставление мяча», «пропуск мяча». Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х3, 5х4 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры в защите.

Индивидуальные действия. Закрепление ранее изученных индивидуальных тактических действий.

Групповые действия. Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря

Закрепление правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке противника. Закрепление правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки. Обучение ориентированию в штрафной площади и взаимодействию с защитниками. Закрепление игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Тематическое планирование

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
10-11 класс (68 ч)	
Знания о физической культуре (5 ч.)	
История физической культуры.	Рассказывать о спортсменах, внесших

Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов. Физическое развитие человека. Личная гигиена, предупреждение травм. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Правила соревнований. Правила игры в футбол, волейбол, бадминтон, гандбол. Баскетбол.	вклад в развитие спорта в России. Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.
Физическое совершенствование (63 ч.)	
Волейбол (20 ч.)	
Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол 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.
Баскетбол (20 ч.)	
Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. 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.
Флорбол (23 ч.)	
Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики игры. Техника передвижения. Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения. Техника защиты Техника игры вратаря. Тактика игры Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тактика игры вратаря.	Изучают историю флорбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приёмами игры в флорбол. 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.
--	--

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№	Название темы
Знания о физической культуре (5 ч.)	
1	Возникновение и история спортивных игр. Классификация спортивных игр
2	Личная гигиена, предупреждение травм.
3	Самостоятельный подбор комплексов ОРУ, организация тренировочного процесса.
4	Правила соревнований по спортивным играм. Судейство.
5	Техника безопасности на занятиях спортивных игр
Волейбол (20 ч.)	
6	Техника нападения. Действия без мяча.
7	Перемещения и стойки.
8	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.
9	Передача на точность.
10	Встречная передача.
11	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху
12	Совершенствование передачи на точность, встречной передачи
13	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.
14	Техника защиты. Блокирование. Учебная игра.
15	Техника защиты. Блокирование.
16	Групповые действия игроков. Работа в парах, тройках.
17	Групповые действия игроков.
18	Совершенствование приема через сетку.
19	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи
20	Сдача контрольных нормативов.
21	Командные действия. Прием подач.
22	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.
23	Расположение игроков при приеме
24	Совершенствование приема через сетку.
25	Контрольные игры и соревнования.
Баскетбол (20 ч.)	
26	Основы техники и тактики. Техника передвижения.
27	Повороты в движении.
28	Сочетание способов передвижений.
29	Техника нападения.
30	Совершенствование техники нападения.
31	Техника владения мячом.
32	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.
33	Броски мяча двумя руками с места.

34	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.
35	Штрафной бросок
36	Бросок с трех очковой линии.
37	Ведение мяча с изменением высоты отскока.
38	Ведение мяча с изменением скорости.
39	Обманные движения.
40	Совершенствование обманных движений.
41	Обводка соперника с изменением высоты отскока.
42	Взаимодействие игроков с заслонами.
43	Соревнования.
44	Взаимодействие игроков с заслонами.
45	Учебная игра. Стритбол.
Флорбол (23 ч.)	
46	Стойка флорболиста и перемещение в ней
47	Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней.
48	Ведение мяча
49	Способы отбора мяча
50	Индивидуальные действия в нападении
51	Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении
52	Групповые действия. Подстраховка партнера, переключение.
53	Выбор способа отражения мяча при разных вариантах атаки
54	Обучение ориентированию в штрафной площади
55	Способы взаимодействия с защитниками
56	Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча
57	Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.
58	Ведение с остановками и ускорениями.
59	Закрепление техники броска мяча.
60	Выполнение бросков мяча во всех вариантах
61	Взаимодействие в парах
62	Выход навстречу игроку, бросающему мяч.
63	Обучение выбиванию мяча ногой в падении.
64	Совершенствование в перехвате мяча
65	Совершенствование индивидуальных тактических действий. Соревнования
66	Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «загибание».
67	Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля.
68	Тактика игры в флорбол.