

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изуче-
нием отдельных предметов № 47 имени М.В. Демидовцева»**

РАССМОТРЕНО

На заседании предметной кафедры
«Здоровье»
Протокол № 1
от «26» августа 2022г.
Заведующий кафедры
/Ростовщикова Е.П./

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по УВР
/Девяткина О.А./
от «26» августа 2022г.
.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Школа № 47»
/Прокопчено И.В./
Приказ № 166-ОД
от «29» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

10-11 класс

Составитель: Ростовщикова Е.П.

Тольятти, 2022г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» спортивно-оздоровительного направления составлена в соответствии с ФГОС СОО, разработана на основе методического конструктора «Внеурочная деятельность школьников» Григорьев Д.В., пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. — М.: Просвещение, 2015 —(Стандарты второго поколения).

Программа рассчитана на один год обучения и позволяет начать реализацию с любого класса на уровне СОО.

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

установка на здоровый образ жизни;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

определять возможные роли в совместной деятельности;

играть определенную роль в совместной деятельности;

принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты;

определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел. Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов
1 (1)	ТБ на занятиях по футболу. Основные правила игры. Передачи мяча в парах	Секция	0,5
2 (2)	Стойки и перемещения. Передачи мяча. Игра в мини-футбол	Секция	0,5
3 (3)	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед	Секция	0,5
4(4)	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Игра в футбол	Секция	0,5
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	0,5
6 (1)	ТБ на занятиях баскетболом. Передачи мяча в парах на месте, в движении. Игра в баскетбол	Секция	0,5
7 (2)	Технические действия. Игра в бакетбол.	Секция	0,5
8 (3)	Остановка «прыжком», двумя шагами. Штрафной бросок. Игра в баскетбол	Секция	0,5
9 (1)	ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения	Секция	0,5
10 (2)	Передачи мяча на месте в парах, в движение	Секция	0,5
11 (3)	Прямая, верхняя, боковая подача. Ира в волейбол	Секция	0,5
12 (4)	Нападающий удар. Игра в японский волейбол	Секция	0,5
13 (5)	Игра в волейбол по правилам	Секция	0,5
14 (6)	Игра в волейбол по правилам	Секция	0,5
15 (7)	Игра в японский волейбол	Секция	0,5
16 (4)	Игра в стрит-баскет по правила	Секция	0,5
17 (5)	Игра в баскетбол по правилам	Секция	0,5
18 (6)	Жесты судьи и применение на практике	Секция	0,5
19 (7)	Тактика свободного нападения	Секция	0,5
20 (8)	Нападение быстрым прорывом	Секция	0,5

21 (9)	Позиционное нападение	Секция	0,5
22 (10)	Учебная игра	Секция	0,5
23 (11)	Личная защита в игровых взаимодействиях	Секция	0,5
24 (12)	Личная защита в игровых взаимодействиях	Секция	0,5
25 (13)	Учебная игра	Секция	0,5
26 (1)	Передачи и ловля мяча. Учебная игра	Секция	0,5
27 (2)	Броски мяча на месте и в прыжке	Секция	0,5
28 (3)	Ведение мяча. Учебная игра	Секция	0,5
29 (4)	Блокирование бросков. Учебная игра	Секция	0,5
30 (5)	Игра вратаря. Учебная игра	Секция	0,5
31 (6)	Учебная игра	Секция	0,5
32 (1)	Игры и эстафеты с мячом	Секция	0,5
33 (2)	Развитие скоростно-силовых качеств	Секция	0,5
34 (3)	Развитие выносливости	Секция	0,5

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Раздел. Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов
1.	ТБ на занятиях футболом. Передвижения и остановки. Ведение мяча и обводка. Учебная игра	Секция	0,5
2.	Удары по мячу разными способами. Игра вратаря. Учебная игра	Секция	0,5
3.	Остановки мяча. Отбор мяча. Учебная игра	Секция	0,5
4.	ТБ на занятиях баскетболом. Совершенствование техники передвижения при нападении. Учебная игра	Секция	0,5
5.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра	Секция	0,5
6.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра	Секция	0,5

7.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра	Секция	0,5
8.	Учебная игра в баскетбол	Секция	0,5
9.	ТБ на занятиях волейболом. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Секция	0,5
10.	Прием мяча снизу, сверху двумя руками	Секция	0,5
11.	Одиночное, групповой блокирование. Двусторонняя игра	Секция	0,5
12.	Нижняя, верхняя подача. Учебная игра	Секция	0,5
13.	Двусторонняя игра по правилам	Секция	0,5
14.	Игра в японский волейбол	Секция	0,5
15.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Секция	0,5
16.	Учебная игра в волейбол	Секция	0,5
17.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Учебная игра	Секция	0,5
18.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Секция	0,5
19.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра	Секция	0,5
20.	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3	Секция	0,5
21.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	Секция	0,5
22.	Учебная игра в баскетбол	Секция	0,5
23.	Учебная игра в баскетбол	Секция	0,5
24.	Совершенствование командных действий в защите	Секция	0,5
25.	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны	Секция	0,5
26.	Учебная игра в волейбол	Секция	0,5
27.	Учебная игра в волейбол	Секция	0,5
28.	техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Секция	0,5
29.	техники передач двумя руками в движении	Секция	0,5
30.	техники броска после ведения мяча	Секция	0,5
31.	выбивания мяча при ведении	Секция	0,5

32.	техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Секция	0,5
33.	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Секция	0,5
34.	Совершенствование в технических приемах	Секция	0,5

Тематическое планирование
11 класс

№ п/п	Раздел. Тема урока	Форма занятия	Кол-во часов
1.	ТБ на занятиях футболом. История футбола. Учебная игра	Секция	0,5
2.	Передвижения и остановки. Основные правила. Учебная игра	Секция	0,5
3.	Удары по мячу. Остановки мяча. Учебная игра	Секция	0,5
4.	Ведение мяча и обводка. Отбор мяча. Жесты судьи. Учебная игра	Секция	0,5
5.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Учебная игра	Секция	0,5
6.	ТБ на занятиях баскетболом. Основные правила игры. Учебная игра	Секция	0,5
7.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Учебная игра	Секция	0,5
8.	Тактика нападения. Учебная игра	Секция	0,5
9.	Мачтовая встреча	Секция	0,5
10.	Развитие двигательных качеств. Учебная игра	Секция	0,5
11.	Штрафной бросок. Заслоны. Учебная игра	Секция	0,5
12.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра	Секция	0,5
13.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра	Секция	0,5
14.	ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения. Передачи мяча. учебная игра	Секция	0,5
15.	Применение верхней, нижней, боковой подачи в игре. Двусторонняя игра	Секция	0,5
16.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Секция	0,5

17.	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра	Секция	0,5
18.	Приемы мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра	Секция	0,5
19.	Одиночное блокирование. Учебная игра	Секция	0,5
20.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Учебная игра	Секция	0,5
21.	Страховка при блокировании. Учебная игра	Секция	0,5
22.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Секция	0,5
23.	Групповые тактические действия в нападении, защите. Учебная игра	Секция	0,5
24.	Командные тактические действия в нападении, защите	Секция	0,5
25.	Двусторонняя игра	Секция	0,5
26.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча	Секция	0,5
27.	Групповые взаимодействия в защите. Противодействия заслону. Учебная игра	Секция	0,5
28.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра	Секция	0,5
29.	Подбор в защите. Перехват передачи. Учебная игра	Секция	0,5
30.	Развитие скоростных способностей. Координация движений	Секция	0,5
31.	Специальная физическая подготовка. Учебная игра	Секция	0,5
32.	Учебная игра	Секция	0,5
33.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра	Секция	0,5
34.	Учебная игра	Секция	0,5