

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9 г. Нижнеудинск»
МКОУ «СОШ №9 г. Нижнеудинск»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
Спортивно-оздоровительного направления
для подростков 16-17 лет**

Автор программы:
Сарин В.А., учитель физической культуры

2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 10- 11 классов основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утв. приказом от 17.12.2010 № 1897 , в редакции от 29.12.2014г., 31.12.2015г., 29.06.2017г)
4. Концепция развития физического образования в РФ;
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2014. – № 1–8.

Цель учебного курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»:

- мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни,
- формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.
- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся,
- воспитание личностных качеств,
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа, всего 35 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 10-11 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО и концепцией физического воспитания.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Место учебного курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» в учебном плане

На изучение курса отводится 35 часов, с расчетом – 1 час в неделю в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №14 на 2019-2020 учебный год.

Календарный учебный график МБОУ СОШ №14 на 2019-2020 учебный год для учащихся 10-11 классов предполагает реализацию курса в 10 -11 классах в течение 35 недель, 34 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

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 (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаяющего 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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях; • отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приемов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм; • жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; • демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- Диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях; • сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
В 10 -11 КЛАССАХ**

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество	Форма организации видов деятельности
Баскетбол (13 часов)			
<i>Технические действия:</i>			
1.	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока.</p> <p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещение в стойке</p> <p>Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинация из основных</p> <p>Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинация из основных</p>	3	<p>Комбинированные занятия.</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p>
2.	<p>Передача мяча. Бросок мяча в движении</p> <p><i>Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.</i></p> <p><i>Броски одной рукой в движении (после ведения,</i></p>	3	<p>Комбинированные занятия.</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p>
3.	<p>Бросок мяча в прыжке</p> <p><i>Броски одной рукой в прыжке, без сопротивления защитника и с противодействием</i></p>	2	<p>Комбинированные занятия.</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p>
<i>Тактические действия</i>			

4.	<p>Игра в защите</p> <p><i>Выравнивание и выбивание мяча.</i></p> <p><i>Перехват мяча.</i></p> <p><i>Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</i></p>	1	<p>Комбинированные занятия.</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p>
	<p><i>Тактические действия в нападении.</i></p> <p><i>Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</i></p> <p><i>Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон».</i></p> <p><i>Взаимодействие игроков</i></p>		
5.	<p>Игра в нападении</p> <p><i>Выравнивание и выбивание мяча.</i></p> <p><i>Перехват мяча.</i></p> <p><i>Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</i></p> <p><i>Тактические действия в нападении.</i></p> <p><i>Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</i></p> <p><i>Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите</i></p>	1	<p>Комбинированные занятия.</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p>
	<p><i>восьмерка).</i></p>		
6.	<p>Двухсторонняя игра</p> <p><i>Игра по правилам баскетбола</i></p>	1	<p>Целостно-игровые занятия.</p> <p>Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных</p>

7.	Судейство и организация соревнований <i>Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству</i>	1	правил. Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных
8.	Участие в соревнованиях <i>Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях</i>	1	правил. Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Волейбол (12 часов)			
9.	Верхняя передача двумя руками в прыжке <i>Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя</i>	1	Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
10.	Передача двумя руками назад <i>Передача мяча у сетке и в прыжке через</i>	1	Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки
	<i>сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</i>		общефизической подготовке.
11.	Прямой нападающий удар <i>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар</i>	1	Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
12.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите <i>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.</i>	2	Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
13.	Одиночное блокирование и страховка <i>Одиночное блокирование и страховка</i>	1	подготовка. Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

14.	<p>Двусторонняя учебная игра</p> <p><i>Игры и игровые задания по упрощенным правилам.</i></p>	2	<p>Целостно-игровые занятия.</p> <p>Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил</p>
	<p><i>Игра по правилам.</i></p> <p><i>Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.</i></p>		
15.	<p>Командные тактические действия в нападении и защите</p> <p><i>Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите.</i></p> <p><i>Игры и игровые задания по усложненным правилам, с</i></p>	2	<p>Комбинированные занятия.</p> <p>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</p>
16.	<p>Судейская практика</p> <p><i>Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.</i></p> <p><i>Жесты судей.</i></p>	1	<p>Целостно-игровые занятия.</p> <p>Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.</p>
17.	<p>Соревнования</p> <p><i>Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях</i></p>	1	<p>Целостно-игровые занятия.</p> <p>Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.</p>
Футбол (10 часов)			
<i>Техника игры</i>			
18.	<p>Удары по мячу, остановка мяча</p> <p><i>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</i></p> <p><i>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения</i></p>	1	<p>Однонаправленные занятия.</p> <p>Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.</p>

19.	Ведение мяча, ложные движения (финты) <i>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.</i>	1	Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
20.	Отбор мяча, перехват мяча <i>Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.</i>	1	Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
21.	Вбрасывание мяча <i>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</i>	1	Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
22.	Техника игры вратаря <i>Игра вратаря</i>	1	Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
<i>Тактика игры</i>			
23.	Тактические действия, тактика вратаря <i>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия.</i>	1	Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
24.	Тактика игры в нападении и защите <i>Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.</i>	1	Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
25.	Судейская практика <i>Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.</i>	1	Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных

26.	Соревнования <i>Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях</i>	2	Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
-----	---	---	---

Учебно-методические пособия, используемые для реализации программы

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.
5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. *Настольная* книга учителя физической культуры: справ-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.
8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.
9. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1998. – 112 с.
10. *Физическая* культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, И.М. Туревской, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я.Виленского. – 4-е издание – М.:Просвещение, 2015.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» В 10 -11 КЛАССАХ**

№ урока	Раздел учебного курса Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План.	Факт.
Баскетбол (13ч)				
1.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1		
2.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1		
3.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1		
	Передача мяча. Бросок мяча в движении	1		
4.	Передача мяча. Бросок мяча в движении	1		
5.		1		
6.		1		
7.	Передача мяча. Бросок мяча в движении	1		
8.	Бросок мяча в прыжке	1		
9.	Бросок мяча в прыжке	1		
10.		1		
11.	Игра в защите	1		
12.	Игра в нападении	1		
13.	Двухсторонняя игра	1		
	Судейство и организация соревнований			
	Участие в соревнованиях			
Волейбол (12ч)				
14.	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1		
15.	Передача двумя руками назад	1		
16.		1		
17.	Прямой нападающий удар	1		
	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1		
18.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1		
	Одиночное блокирование и страховка	1		
19.	Двусторонняя учебная игра	1		
20.		1		
21.		1		
22.	Двусторонняя учебная игра			
	Командные тактические действия в нападении и защите	1		
23.	Командные тактические действия в нападении и защите	1		
24.		1		
25.	Судейская практика			
	Соревнования			
Футбол (9ч)				
26.	Удары по мячу, остановка мяча	1		
27.	Ведение мяча, ложные движения (финты)	1		
28.	Отбор мяча, перехват мяча	1		

29.	Вбрасывание мяча	1		
30.	Техника игры вратаря	1		
31.		1		
32.	Тактические действия, тактика вратаря	1		
33.	Тактика игры в нападении и защите	1		
34.	Судейская практика	1		
	Соревнования			

