

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА
МУ Управление образования Каа-Хемского района
МБОУ СОШ с.Дерзиг-Аксы

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
МБОУ СОШ с.Дерзиг-Аксы

Донгак Донгак Ю.Ю.
« 31 » 08 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Дерзиг-Аксы

МБОУ СОШ с.Дерзиг-Аксы
« 01 » 09 Салчак А.А.
2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

наименование предмета (курса)

для обучающихся 10-11 классов

на 2023/2024 учебный год

Дерзиг-Аксы
2023г

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. 2016 г.

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. Программа «Спортивные игры» является продолжением курса «Физическая культура», раздела «Спортивные игры».

Возрастная группа учащихся: программа рассчитана на учащихся 10-11 классов.

Объем часов, отпущенных на занятия: рабочая программа рассчитана на 34ч., в неделю 1 час.

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		10-11 класс
1.	Основы знаний	В процессе занятий
2.	Спортивные игры	
	- баскетбол	15
	- волейбол	12
	- футбол	7
	Количество часов всего	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. 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, 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
по внеурочной деятельности «Спортивные игры»
наименование предмета (курса)

Класс 10,11

Учитель Лопсан Александр Севээнович
(ФИО полностью)

Количество часов по учебному плану:

Всего 34 часов; в неделю 1 час.

Планирование составлено на основе программы В.И Ляха 2016г физическая культура

№	Наименование разделов и тем	Количество во часов	Дата проведения	
			по программе	фактически
1	Футбол (5ч) ТБ на занятиях футболом. История футбола. Учебная игра	1		
2	Передвижения и остановки. Основные правила. Учебная игра	1		
3	Удары по мячу. Остановки мяча. Учебная игра	1		
4	Ведение мяча и обводка. Отбор мяча. Жесты судьи. Учебная игра	1		
5	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Учебная игра	1		
6	Баскетбол (15ч) (ТБ на занятиях баскетболом. Основные правила игры. Учебная игра	1		
7	Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Учебная игра	1		
8	Тактика нападения. Учебная игра	1		
9	Учебная игра	1		
10	Развитие двигательных качеств. Учебная игра	1		
11	Штрафной бросок. Заслоны. Учебная игра	1		
12	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра	1		
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра	1		
14	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча	1		
15	Групповые взаимодействия в защите. Противодействия заслону. Учебная игра	1		
16	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра	1		
17	Подбор в защите. Перехват передачи. Учебная игра	1		
18	Развитие скоростных способностей. Координация движений	1		
19	Специальная физическая подготовка. Учебная игра	1		

20	Учебная игра	1		
21	Волейбол (12ч) ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения. Передачи мяча Учебная игра	1		
22	Применение верхней, нижней, боковой подачи в игре. Двусторонняя игра	1		
23	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1		
24	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра	1		
25	Приемы мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра	1		
26	Одиночное блокирование. Учебная игра	1		
27	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Учебная игра	1		
28	Страховка при блокировании. Учебная игра	1		
29	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1		
30	Групповые тактические действия в нападении, защите. Учебная игра	1		
31	Командные тактические действия в нападении, защите	1		
32	Учебная игра	1		
33	Футбол(2ч) . Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра	1		
34	Учебная игра	1		

