

Приложение 1

к содержательному разделу основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 Яшкинского муниципального района от «02» сентября 2019 г. №150

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
«Спортивные игры»**

Составитель:
учитель физической культуры Арсеньев С.И.

№	Содержание	Стр.
1	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
3	Тематическое планирование	8

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационнопознавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

Учащийся научится:

- 1) правилам безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- 2) названиям разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- 3) различать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- 4) упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- 5) выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- 6) знаниям основным содержаниям правил соревнований по спортивным играм;
- 7) Различать жесты судьи спортивных игр;
- 8) проводить судейство спортивных игр.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

10 класс

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры в баскетбол, волейбол, футбол.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, волейбола, футбола, правила соревнований по виду спорта.

В разделе «Техника и тактика игры в баскетбол, волейбол, футбол» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Баскетбол.

Теория. Правила игры. Жесты судей.

Техническая подготовка.

Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола, двумя от головы.

Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Волейбол.

Основы знаний.

Правила игры. Жесты судей.

Техническая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками;

Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча в прыжке. Прием мяча одной рукой с последующем падением и перекатом на ребро и спину. Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар. Индивидуальное блокирование. Игра в волейбол. Верхняя прямая подача.

Футбол.

Основы знаний. Правила игры. Жесты судей.

Техническая подготовка

Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол. Жесты судей.

Командно-тактические действия. Игра в футбол.

Индивидуальные тактические действия. Игра в футбол.

Командно-тактические действия. Технические приёмы.

Индивидуальные тактические действия. Игра в футбол.

Судейство по футболу. Игра в футбол.

Технические приёмы.

Игра

Формы организации деятельности

- секция

Виды деятельности

- спортивно-оздоровительная

11 класс

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры в баскетбол, волейбол, футбол. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, волейбола, футбола, правила соревнований по виду спорта. В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. В разделе «Техника и тактика игры в баскетбол, волейбол, футбол» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Баскетбол.

Теория. Правила игры. Жесты судей.

Техническая подготовка. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола, двумя от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Волейбол.

Основы знаний. Правила игры. Жесты судей.

Техническая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. *Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. *Нападающие удары* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. *Действия с мячом. Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

Футбол.

Основы знаний. Правила игры. Жесты судей.

Техническая подготовка. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м). Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега.

Формы организации деятельности

- секция

Виды деятельности

- спортивно-оздоровительная

3. Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
Волейбол			
1	Техника безопасности при занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками вперёд, над собой и назад.	1	
2	Передача мяча сверху двумя руками вперёд, над собой и назад. Передача мяча в прыжке.	1	
3	Передача мяча в прыжке. Приём мяча сверху и снизу.	1	
4	Приём мяча сверху и снизу. Приём мяча одной рукой с последующем падением и перекатом на ребро и спину.	1	
5	Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар.	1	
6	Верхняя прямая подача. Комбинация из основных элементов: приём, передача, удар.	1	
7	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование.	1	
8	Комбинация из основных элементов техники передвижений. Индивидуальное блокирование.	1	
9	Правила игры в волейбол. Жесты судей. Игра в волейбол.	1	
10	Приём мяча сверху и снизу.	1	
11	Индивидуальное блокирование. Игра в волейбол.	1	
12	Передача мяча сверху двумя руками вперёд, над собой и назад.	1	
13	Игра в волейбол.	1	
Баскетбол			
14	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. Жесты судей.	1	
15	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Ловля после отскока мяча от щита.	1	
15	Броски мяча в кольцо с места и в движении с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1	
17	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Игра в баскетбол.	1	
18	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1	
19	Штрафной бросок мяча одной и двумя руками. Игра в баскетбол.	1	
20	Комбинация из основных элементов техники передвижений. Игра в баскетбол.	1	
21	Бросок одной и двумя руками в прыжке.	1	
22	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Игра в баскетбол.	1	
23	Комбинация из основных элементов техники	1	

	передвижений.		
24	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Игра в баскетбол.	1	
25	Вырывание и выбивание мяча.	1	
26	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Игра в баскетбол.	1	
	Футбол		
27	Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол. Жесты судей.	1	
28	Командно-тактические действия. Игра в футбол.	1	
29	Индивидуальные тактические действия. Игра в футбол.	1	
30	Командно-тактические действия. Технические приёмы.	1	
31	Индивидуальные тактические действия. Игра в футбол.	1	
32	Судейство по футболу. Игра в футбол.	1	
33	Технические приёмы.	1	
34	Игра в футбол.	1	
35	Промежуточная аттестация по итогам 2019-2020 учебного года	1	
	Итого	35	

11 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
	Раздел: Баскетбол		
1	Правила игры. Жесты судей	1	
2	Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты баскетболистов.	1	
3	Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперёд лицом.	1	
4	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	1	
5	Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	
6	Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1	
7	Ловля мяча в парах, тройках на месте и в движении. Скрытые передачи.	1	
8	Передача мяча одной от плеча и двумя от груди с отскоком от пола, от головы.	1	
9	Бросок мяча одной от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага.	1	
10	Бросок мяча после ведения и ловли. Бросок после остановки.	1	
11	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке.	1	
12	Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1	
13	Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после	1	

	ведения.		
14	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1	
15	Защитные действия(1:1, 1:2). Игра « Мяч ловцу».	1	
16	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1	
17	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
	Раздел: Волейбол.		
18	Правила игры в волейбол. Жесты судей.	1	
19	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	
20	Приём и передача мяча снизу, на задней линии.	1	
21	Подача мяча на точность .Игра « Борьба за мяч»	1	
22	Перемещения и стойки волейболиста.	1	
23	Нападающие удары.Бег с ускорениями до 20 метров.	1	
24	Индивидуальные и групповые действия.	1	
25	Передача мяча сверху двумя руками в тройках в прыжке.	1	
26	Приём мяча снизу в группе. Игра « Встречная эстафета с мячом»	1	
	Раздел: Футбол.		
27	Правила игры в футбол. Жесты судей.	1	
28	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
29	Остановка и ведение мяча. Игра «Катающаяся мишень»	1	
30	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	
31	Передача мяча в парах и тройках. Эстафета с прыжками.	1	
32	Специальные передвижения футболиста без мяча.	1	
33	Упражнения для развития скорости и быстроты. Передача мяча.	1	
34	Промежуточная аттестация по итогам 2020-2021 учебного года	1	