

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП СОО (10-11 класс)  
утвержденное приказом №593 от 30.08.2023

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5» г. Усинска  
«5 №-а шбобщеобразовательной школа»  
муниципальнойбюджетнойобщеобразовательнойвелоданін Усинск кар**

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ОЛИМП»**

Направление:  
Спортивно-оздоровительное

для учащихся 10-11 классов  
2 года обучения

Составитель:  
Лазаренко Татьяна Витальевна  
учитель физической культуры

Усинск  
2023 год

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897, с изм. от 29.12.2014), на основе программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, Москва, Просвещение.)

Программа курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» призвана сформировать у учащихся 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 учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Задачи:**

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

Программа курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» предназначена для учащихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение:

В 10-х классах – 1 час на параллели (34 часов)

В 11-х классах – 1 час на параллели (34 часов)

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

- 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, 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.

**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

**Выпускник научится:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- знать значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- освоить правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми; - изучить названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники; - знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- освоить упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Баскетбол**

<i>Технические действия:</i>			
1	Передача и ловля мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.	2
2	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, с пассивного и активного защитника ведущей и не ведущей рукой.	2
3	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.	2
4	Игра в защите	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. 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. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	2
5	Игра в нападении	Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).	2

6	Двухсторонняя игра	Игра по правилам баскетбола.	4
---	--------------------	------------------------------	---

### Волейбол

1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
2	Передача двумя руками назад		
3	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Комбинации и освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
5	Одиночное блокирование и страховка	Одиночное блокирование и страховка	2
6	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	4
	Командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	2
8	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.	2

### Футбол

#### *Техника игры:*

1	Удары по мячу, остановка Ведение мяча, ложные движения (финты)	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости влечения без сопротивления защитника.	1
2	Тактические действия, тактика вратаря	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1
3	Тактика игры в нападении и защите	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	2
4	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	2

## **Первый год обучения**

### ***Баскетбол***

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение шагом, бегом, змейкой, с изменением направления и скорости, с пассивным сопротивлением соперника. Учебная игра

### ***Волейбол***

Передачи через сетку. Стойки и передвижения. Прием снизу после подачи. Подачи в заданную зону. Тактика свободного нападения. Двусторонняя учебная игра по правилам. Судейство.

### ***Футбол***

Удары и остановка мяча серединой подъема. Ведение с обводкой и остановкой мяча. Финты. Передачи с отскоком от стены. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.

### ***Бадминтон***

Правила игры. Стойки. Передвижения. Подачи. Удары. Учебная игра.

## **Второй год обучения**

### ***Баскетбол***

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение в разных стойках, с сопротивлением и без. Броски в кольцо с места и в движении с противодействием и без. Игра в защите и нападении через «заслон». Взаимодействие игроков. Игра по правилам.

### ***Волейбол***

Техника верхней передачи в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование. Командные тактические действия в защите и нападении. Двусторонняя учебная игра по правилам. Судейство.

### ***Футбол***

Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановки. Ложные движения (финты). Тактика игры в защите и нападении. Тактика игры вратаря. Судейство

## 10 класс

№	Тема	Количество часов/дата
<b>Баскетбол 9 часов)</b>		
1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
2	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
3	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
4	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
6	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
7	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
8	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
9	Учебная игра	1
<b>Волейбол (8 часов)</b>		
10	Стойки и передвижения. Прием снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
11	Стойки и передвижения. Прием снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
12	Стойки и передвижения. Прием снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
13	Передачи сверху через сетку. Поддачи в заданную зону. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
14	Передачи сверху через сетку. Поддачи в заданную зону. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
15	Тактика свободного нападения. Игра. Судейство.	1
16	Тактика свободного нападения. Игра. Судейство.	1
17	Тактика свободного нападения. Игра. Судейство.	1
<b>Футбол (9 часов)</b>		
18	Удар по мячу серединой подъема. Остановка мяча серединой подъема.	1

19	Ведение мяча с обводкой соперника и остановкой мяча.	1
20	Жонглирование мячом (на оценку). Удары по воротам.	1
21	Передача мяча с отскоком от стены. Финты.	1
22	Передача мяча с отскоком от стены. Финты.	1
23	Тактика игры в нападении. Учебная игра Судейство.	1
24	Тактика игры в нападении. Учебная игра Судейство.	1
25	Тактика игры в защите. Учебная игра. Судейство.	1
26	Тактика игры в защите. Учебная игра. Судейство.	1
<b>Бадминтон (8 часов)1</b>		
27	Правила игры.	1
28	Стойки, передвижения.	1
29	Стойки, передвижения.	1
30	Подачи.	1
31	Подачи.	1
32	Удары	1
33	Удары	1
34	Учебная игра	1

**11 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов/дата</b>
<b>Баскетбол (14 часов)</b>		
1	Передача и ловля мяча	1
2	Передача и ловля мяча	1
3	Ведение мяча	1
4	Ведение мяча	1
5	Броски в кольцо	1
6	Броски в кольцо	1
7	Игра в защите	1
8	Игра в защите	1
9	Игра в нападении	1
10	Игра в нападении	1
11	Двухсторонняя игра	1
12	Двухсторонняя игра	1
13	Двухсторонняя игра	1
14	Двухсторонняя игра	1
<b>Волейбол (14 часов)</b>		
15	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1
16	Передача двумя руками назад	1
17	Прямой нападающий удар	1
18	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1
19	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1
20	Одиночное блокирование и страховка	1
21	Одиночное блокирование и страховка	1
22	Двусторонняя учебная игра	1
23	Двусторонняя учебная игра	1
24	Двусторонняя учебная игра	1
25	Двусторонняя учебная игра	1
26	Командные тактические действия в нападении и защите	1
27	Командные тактические действия в нападении и защите	1
28	Судейская практика	1
<b>Футбол (6 часов)</b>		
29	Удары по мячу, остановка Ведение мяча, ложные движения (финты)	1
30	Тактические действия, тактика вратаря	1
31	Тактика игры в нападении и защите	1
32	Тактика игры в нападении и защите	1
33	Тактика игры в нападении и защите	1
34	Судейская практика	1



