

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

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

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР СПОРТИВНЫХ ИГР»**

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 – 2 часа на параллели (68 часов)

В 11-х классах – 2 часа на параллели (68 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

Технические действия:

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 ведения 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
Баскетбол 18 часов)		
1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	2
2	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	2
3	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	2
4	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	2
5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	2
6	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	2
7	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	2
8	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	2
9	Учебная игра	2
Волейбол (16 часов)		
10	Стойки и передвижения. Прием снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	2
11	Стойки и передвижения. Прием снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	2
12	Стойки и передвижения. Прием снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	2
13	Передачи сверху через сетку. Подачи в заданную зону. Учебная игра по упрощенным правилам.	2
14	Передачи сверху через сетку. Подачи в заданную зону. Учебная игра по упрощенным правилам.	2
15	Тактика свободного нападения. Игра. Судейство.	2
16	Тактика свободного нападения. Игра. Судейство.	2
17	Тактика свободного нападения. Игра. Судейство.	2
Футбол (18 часов)		
18	Удар по мячу серединой подъема. Остановка мяча серединой подъема.	2
19	Ведение мяча с обводкой соперника и остановкой мяча.	2
20	Жонглирование мячом (на оценку). Удары по воротам.	2
21	Передача мяча с отскоком от стены. Финты.	2
22	Передача мяча с отскоком от стены. Финты.	2
23	Тактика игры в нападении. Учебная игра Судейство.	2
24	Тактика игры в нападении. Учебная игра Судейство.	2
25	Тактика игры в защите. Учебная игра. Судейство.	2
26	Тактика игры в защите. Учебная игра. Судейство.	2
Бадминтон (16 часов)1		
27	Правила игры.	2
28	Стойки, передвижения.	2
29	Стойки, передвижения.	2
30	Подачи.	2
31	Подачи.	2
32	Удары	2
33	Удары	2
34	Учебная игра	2

11 класс

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

