

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Горельская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена на заседании Методического совета школы и рекомендована к утверждению Протокол № 1 от 29 августа 2023 года Руководитель МС _____ Г.Н.Мещерякова	Утверждена Приказ № 432 от 30 августа 2023 г Директор школы _____ Е.И. Колодина
---	---

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Мир спортивных игр» для 10- 11 классов  
на 2023-2024 учебный год**

Составители: Алдашкина Т.В., Щукин В.Ю.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» предназначена для обучающихся 10-11 классов.

Программа курса внеурочной деятельности разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 СанПин 1.2.3685-21 «Об утверждении СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Горельская СОШ».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

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:** формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, моральных и волевых качеств занимающихся.

### **Задачи:**

- укрепить здоровье обучающихся;
- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности организма;
- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- приобрести обучающимися необходимых теоретических знаний;

- укрепить опорно-двигательный аппарат, развивать быстроту, гибкость, ловкость;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 10 класс – 34 часа, 11 класс – 34 часа.

#### **Учёт воспитательного потенциала занятия.**

Программа курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» разработана с учётом школьной Программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие обучающегося.

#### **Содержание курса внеурочной деятельности**

##### *Баскетбол.*

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости, суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

##### *Волейбол.*

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.. перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### *Футбол.*

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороны стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передача мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

*Способом оценивания результатов является зачёт/незачёт.*

## **Тематическое планирование**

### **10 класс**

<b>№ п /</b>	<b>Название раздела/темы</b>	<b>Количес тво часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>	<b>Формы проведения занятия</b>
----------------------	----------------------------------	----------------------------------	---	---

<b>п</b>				
1	Теория и техника безопасности	1		
2	Баскетбол	10	<a href="https://basketball-training.org.ua/about_site">https://basketball-training.org.ua/about_site</a> <a href="https://www.basketbolist.org.ua/">https://www.basketbolist.org.ua/</a>	Однонаправленные Комбинированные Целостно-игровые
3	Волейбол	10	<a href="https://studfile.net/preview/2997243/page:9/">https://studfile.net/preview/2997243/page:9/</a> <a href="https://urok.1sept.ru/articles/606735">https://urok.1sept.ru/articles/606735</a>	Однонаправленные Комбинированные Целостно-игровые
4	Футбол	10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%F4%F3%F2%E1%EE%EB&amp;submit=%CD%E0%E9%F2%E8&amp;interface=catalog&amp;subject%5B%5D=30">http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%F4%F3%F2%E1%EE%EB&amp;submit=%CD%E0%E9%F2%E8&amp;interface=catalog&amp;subject%5B%5D=30</a> <a href="https://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/">https://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/</a>	Однонаправленные Комбинированные Целостно-игровые
5	Соревнование. Итоговая игра	3		Контрольные
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>		

### Тематическое планирование

#### 11 класс

<b>№</b> <b>п</b> <b>/</b> <b>п</b>	<b>Название</b> <b>раздела/темы</b>	<b>Количество</b> <b>часов</b>	<b>Электронные (цифровые)</b> <b>образовательные ресурсы</b>	<b>Формы</b> <b>проведения</b> <b>занятия</b>
1	Теория и техника безопасности	1		
2	Баскетбол	10	<a href="https://basketball-training.org.ua/about_site">https://basketball-training.org.ua/about_site</a> <a href="https://www.basketbolist.org.ua/">https://www.basketbolist.org.ua/</a>	Однонаправленные Комбинированные Целостно-игровые
3	Волейбол	10	<a href="https://studfile.net/preview/2997243/page:9/">https://studfile.net/preview/2997243/page:9/</a> <a href="https://urok.1sept.ru/articles/606735">https://urok.1sept.ru/articles/606735</a>	Однонаправленные Комбинированные Целостно-игровые
4	Футбол	10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%F4%F3%F2%E1%EE%EB&amp;submit=%CD%E0%E9%F2%E8&amp;interface=catalog&amp;subject%5B%5D=30">http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%F4%F3%F2%E1%EE%EB&amp;submit=%CD%E0%E9%F2%E8&amp;interface=catalog&amp;subject%5B%5D=30</a>	Однонаправленные Комбинированные

			<a href="https://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/">ace=catalog&amp;subject%5B%5D=30</a> <a href="https://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/">https://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/</a>	Целостно-игровые
5	Соревнование. Итоговая игра	3		Контрольные
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>		

### Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Наименование занятия	Виды и формы контроля	Сроки проведения		Примечание
			план	факт	
1	Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми	Входной			
2	Баскетбол. Ведение и передача мяча, ловля мяча с изменением направления (немного истории о виде спорта, правила игры)	Текущий			
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте	Текущий			
4	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния	Текущий			
5	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.	Текущий			
6	Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств	Текущий			
7	Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и сосменной направления	Текущий			
8	Личная персональная защита. Учебная игра	Текущий			
9	Обучение техники	Текущий			

	вырывания и выбивания мяча				
10	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	Текущий			
10	Лично-командные соревнования по штрафным броскам	Итоговый			
11	Волейбол (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча	Текущий			
12	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра	Текущий			
13	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке	Текущий			
14	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером»	Текущий			
15	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2	Текущий			
16	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6- Учебная игра	Текущий			
17	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра	Текущий			
18	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону. Упражнения с мячами у сетки.	Текущий			

	Нижняя и боковая подача				
19	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки, подача	Текущий			
20	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра	Итоговый контроль			
21	Футбол (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча	Текущий			
22	Стойки и перемещения	Текущий			
23	Прием и обработка мяча одним касанием	Текущий			
24	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Текущий			
25	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах	Текущий			
26	Прием и остановка мяча	Текущий			
27	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	Текущий			
28	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	Текущий			
29	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек	Текущий			
30	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения,	Текущий			



	остановки, повороты, ускорения)				
31	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру	Текущий			
32	Соревнование. Итоговая игра	Итоговый			
33	Соревнование. Итоговая игра	Итоговый			
34	Соревнование. Итоговая игра	Итоговый			
<b>Итого:</b>		<b>34</b>			

## Календарно-тематическое планирование

### 11 класс

№ п/п	Наименование занятия	Виды и формы контроля	Сроки проведения		Примечание
			план	факт	
1	Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми	Входной			
2	Баскетбол. Ведение и передача мяча, ловля мяча с изменением направления (немного истории о виде спорта, правила игры)	Текущий			
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте	Текущий			
4	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния	Текущий			
5	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.	Текущий			
6	Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств	Текущий			
7	Передача мяча и ловля двумя руками от груди,	Текущий			

	в движении и сосменной направлением				
8	Личная персональная защита. Учебная игра	Текущий			
9	Обучение техники вырывания и выбивания мяча	Текущий			
10	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	Текущий			
10	Лично-командные соревнования по штрафным броскам	Итоговый			
11	Волейбол (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча	Текущий			
12	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра	Текущий			
13	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке	Текущий			
14	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером»	Текущий			
15	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2	Текущий			
16	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6- Учебная игра	Текущий			
17	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра	Текущий			

18	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача	Текущий			
19	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки, подача	Текущий			
20	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра	Итоговый контроль			
21	Футбол (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча	Текущий			
22	Стойки и перемещения	Текущий			
23	Прием и обработка мяча одним касанием	Текущий			
24	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Текущий			
25	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах	Текущий			
26	Прием и остановка мяча	Текущий			
27	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	Текущий			
28	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	Текущий			
29	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между	Текущий			

	стойками, с обводкой стоек				
30	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	Текущий			
31	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру	Текущий			
32	Соревнование. Итоговая игра	Итоговый			
33	Соревнование. Итоговая игра	Итоговый			
34	Соревнование. Итоговая игра	Итоговый			
<b>Итого:</b>		<b>34</b>			