

Управление образования администрации Гурьевского муниципального
округа муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ «СОШ №11»
от «__» _____ 2022г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ «11
Т.А.Сук
« ____ » _____ 2022г.

**Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 16-18 лет
Срок реализации: с 1 сентября 2022 года

Авторв-составители:
Богатырева Виктория Андреевна,
учитель физической культуры
Медведев Александр Анатольевич,
учитель физической культуры

г. Гурьевск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Содержание программы.....	4
1.3.1. Учебно-тематический план.....	4
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана.....	4
1.4. Планируемые результаты.....	5

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график.....	6
2.2. Условия реализации программы.....	8
2.3. Формы аттестации/контроля.....	9
2.4. Оценочные материалы.....	10
2.5. Методические материалы.....	11
2.6. Список литературы.....	12

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

1.2 Цели и задачи

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и

совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

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

1.3 Содержание программы

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 10-11-х классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

1.3.1 Учебно – тематический план

Учебный план (34 часов)

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория и техника безопасности	На каждом занятии
2	Баскетбол	11
3	Волейбол	12
4	ОФП	На каждом занятии
5	Футбол	11
	И Т О Г О	34

1.3.2. Содержание учебно – тематического плана

Общая физическая подготовка.

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого

мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

1.4 Планируемые результаты

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 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.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО -
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарно -тематическое планирование «Спортивные игры»

10 класс

№	Название темы	Количество часов	Дата проведения
1	Футбол. Техника передвижения.	1	
2	Футбол. Удары по мячу головой, ногой	1	
3	Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	
4	Футбол. Обманные движения.	1	
5	Футбол. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	
6	Футбол. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Тактика защиты.	1	
7	Футбол. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
8	Футбол. Техника и тактика игры вратаря	1	
9	Футбол. Индивидуальные действия вратаря.	1	
10	Футбол. Учебная игра 5на5	1	
11	Футбол. Учебная игра 7на7	1	
12	Волейбол. Техника нападения. Действия без мяча.	1	
13	Волейбол. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1	
14	Волейбол. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху	1	
15	Волейбол. Перемещения и стойки.	1	
16	Волейбол. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1	
17	Волейбол. Техника защиты. Блокирование.	1	
18	Волейбол. Групповые действия игроков.	1	
19	Волейбол. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	
20	Волейбол. Командные действия. Прием подач.	1	
21	Волейбол. Расположение игроков при приеме	1	

22	Волейбол. Учебная игра.	1	
23	Волейбол. Контрольные игры и соревнования.	1	
24	Баскетбол. Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1	
25	Баскетбол. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	
26	Баскетбол. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1	
27	Баскетбол. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1	
28	Баскетбол. Броски мяча двумя руками с места.	1	
29	Баскетбол. Бросок с трех очковой линии.	1	
30	Баскетбол. Обманные движения.	1	
31	Баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	
32	Баскетбол. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	
33	Баскетбол. Взаимодействие игроков с заслонами.	1	
34	Баскетбол. Учебная игра.	1	

Календарно -тематическое планирование «Спортивные игры»

11 класс

№	Название темы	Количество часов	Дата проведения
	Футбол		
1	Техника передвижения.	1	
2	Удары по мячу головой, ногой	1	
3	Остановка мяча. Ведение мяча	1	
4	Обманные движения.	1	
5	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	
6	Техника игры вратаря	1	
7	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1	
8	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
9	Тактика защиты.	1	
10	Групповые действия.	1	
11	Учебная игра 5на5	1	

	Волейбол		
12	Техника нападения. Действия без мяча.	1	
13	Перемещения и стойки.	1	
14	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1	
15	Передача на точность. Встречная передача.	1	
16	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1	
17	подача сверху	1	
18	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1	
19	Техника защиты. Блокирование.	1	
20	Групповые действия игроков.	1	
21	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	
22	Командные действия. Прием подач.	1	
23	Контрольные игры и соревнования.	1	
	Баскетбол		
24	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1	
25	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	
26	Техника нападения.	1	
27	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1	
28	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1	
29	Броски мяча двумя руками с места.	1	
30	Штрафной бросок	1	
31	Бросок с трех очковой линии.	1	
32	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	
33	Ведение мяча с изменением скорости.	1	
34	Взаимодействие игроков с заслонами.	1	

2.2. Условия реализации программы

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

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

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

2.3. Формы аттестации/контроль

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- диагностика уровня воспитанности ;
- мониторинг личностного развития воспитанников;
- социометрические исследования;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- участие в соревнованиях;

2.4 Оценочные материалы

Обучающийся получит возможность научиться выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта.

Система оценки результатов освоения программы

№	Контрольные нормативы	10	11
1	Правила соревнований	+	+
2	Передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20-30 секунд	28	31
3	Ведение, два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита из 10 попыток	9	10
4	Штрафной бросок из 10 попыток	9	10
5	Броски в кольцо с 10 точек обозначенных на «трех» секундной линии	8	9
6	Челночный бег с ведением мяча в сек.	+	+
7	Умение судить игру	+	+
8	Выполнять нормы ГТЗО по ступеням	+	+
9	Умение выполнять проектные и исследовательские работы	+	+
10	Бросок мяча в кольцо в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки (сек)	24	22

2.5 Методические материалы

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и 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 стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

2.6 Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.