

| | | |
|---|--|---|
| <p>РАССМОТРЕНО: Руководитель МО учителей эстетического цикла  /Р.А. Гарифзянова</p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>26</u>» <u>08</u> 2021г.</p> | <p>СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по учебной работе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №101 имени П.А. Полушкина- Центр образования» Советского района г. Казани  /Р.К. Тагирова</p> <p>«<u>26</u>» <u>08</u> 2021г.</p> | <p>УТВЕРЖДЕНО: Руководитель МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №101 имени П.А. Полушкина- Центр образования» Советского района г. Казани  Т.Н. Петрова</p> <p>Приказ № <u>78</u> «<u>28</u>» <u>08</u> 2021г.</p> |
|---|--|---|

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры»**

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 101 им. П.А. Полушкина –Центр образования» Советского района города Казани
«Физическая культура» автор В.И. Лях для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
Протокол № 1 от 26.08 2021г.

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию и способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы **задач**, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

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 35 часов в год.

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 10-11 класса. Рассчитана на 68 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (45мин).

Предполагаемые результаты освоения курса «Спортивные игры».

Личностные

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории спортивных игр и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям спортивными играми. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль спортивных игр в укреплении здоровья. **Научить** школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. **Уметь** самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Предметные

Иметь представление об истории развития спортивных игр в России; О правилах личной гигиены, профилактики травматизма. Технически правильно выполнять двигательные действия в спортивных играх. Играть по упрощенным правилам.

Метапредметные

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. 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.

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».

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Учебный план (34 часа)

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

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Дата |
|-------|---|------|
| 1. | Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Ведение и передача мяча. | |
| 2. | Ведение и ловля мяча с изменением направления. (немного истории о видах спорта, правила игр). | |
| 3. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. | |
| 4. | Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния. | |
| 5. | Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах. | |
| 6. | Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств. | |
| 7. | Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и со сменой направления. | |
| 8. | Личная персональная защита. Учебная игра. | |
| 9. | Обучение техники 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. | |
| 11. | Лично-командные соревнования по штрафным броскам. | |
| 12. | Волейбол. (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча. | |
| 13. | Основные приемы и тактика игры. Учебная игра. | |
| 14. | Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение - подача в прыжке. | |
| 15. | Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером». | |
| 16. | Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1 -6-5 в зоны 3-4-2. | |
| 17. | Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра. | |
| 18. | Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра. | |

| | | |
|-----|---|--|
| 19. | Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону. | |
| 20. | Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. | |
| 21. | Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача. | |
| 22. | Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. | |
| 23. | Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра. | |
| 24. | Футбол. (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча. | |
| 25. | Стойки и перемещения | |
| 26. | Прием и обработка мяча одним касанием. | |
| 27. | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. | |
| 28. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. | |
| 29. | Прием и остановка мяча. | |
| 30. | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | |
| 31. | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. | |
| 32. | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек. | |
| 33. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | |
| 34. | Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. | |

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью
2. Уличная площадка.
3. 1 волейбольная сетка
4. Волейбольные мячи 15 штук.
5. Баскетбольные мячи 15 штук.
6. Футбольные мячи 10 штук.
7. Набивные мячи 12 штук.

8. Сетка для переноса мячей 2 штуки.

9. Аптечка

Список литературы:

1. Физическая культура. 5,6,7 классы / под ред .М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2020
2. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2019
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2016).
5. Волейбол Шамсутдинов Р.- Казань: издательство «Идел-Пресс», 2008,-224с.
6. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.