

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**Балтасинский районный исполнительный комитет**

**МБОУ "Нуринерская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

*Шамсутдинов*

Шамсутдинова А.Р.

Приказ №1 от «29» август  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
школы по УР

*Габдрахманова*  
Габдрахманова Т.Р.  
Приказ №100 от «31» август  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

Сулейманов А.Г.

Приказ №100 от «31» август  
2023 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 00F129C4AA5FBE6519581482C8A1A04D44

Владелец: Сулейманов Айрат Габделмаратович

Действителен с 14.10.2022 до 07.01.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

для обучающихся 10 класса

**с. Нуринер 2023**

## **Пояснительная записка**

Программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для учащихся 10 класса направлена:

- на увеличение двигательной активности;
- развитие физических способностей учащихся;
- вовлечение и выполнение нормативов ФСК ГТО.

Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх главное внимание обращается на оздоровительную сторону, развитие физических способностей, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спорта, так и в обычной жизни.

### **Цель программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи программы**

- Содействовать гармоничному физическому развитию, выработать умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры Сформировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширить двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнения современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки,
- Сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований.
- Сформировать знания и умения оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.
- Закрепить потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

- Воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

**Личностные результаты** отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты** включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные, языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учёбой и производственной деятельностью;
- овладение основными способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснить правила (технику) двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения; технические действия в базовых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание

### **Подвижные и спортивные игры.**

#### ***Волейбол:***

- влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;
- прием мяча у сетки;
- отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;
- верхняя прямая подача;
- блокирование мяча;
- прямой нападающий удар через сетку с шагом;
- прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

#### ***Баскетбол:***

- понятие о тактике игры;
- практическое судейство;
- повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
- ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках;
- ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);
- броски мяча в корзину с различных положений;
- учебная игра.

#### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с акробатикой и равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
  - с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

## Тематическое планирование

## 10 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	<b>«Спортивные игры (футбол)».</b>	<b>3</b>
1.	ТБ на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>1</b>
2.	Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (катящемуся мячу).	<b>1</b>
3.	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	<b>1</b>
	<b>«Спортивные игры (баскетбол)».</b>	<b>13</b>
4.	Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	<b>1</b>
5.	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	<b>1</b>
6.	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	<b>1</b>
7.	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивание мяча, перехвата.	<b>1</b>
8.	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<b>1</b>
9.	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	<b>1</b>
10.	Баскетбол. Дальнейшее закрепление тактики игры.	<b>1</b>
11.	Баскетбол. Позиционные нападения и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	<b>1</b>
12.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (3:2).	<b>1</b>
13.	Баскетбол. Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка).	<b>1</b>
14.	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	<b>1</b>
15.	Баскетбол. Учебная игра.	<b>1</b>
16.	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей.	<b>1</b>
	<b>Спортивные игры (волейбол)».</b>	<b>10</b>
17.	Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>1</b>
18.	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	<b>1</b>
19.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	<b>1</b>
20.	Волейбол. Развитие выносливости.	<b>1</b>
21.	Волейбол. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	<b>1</b>
22.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 метра от сетки.	<b>1</b>
23.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Прием передача.	<b>1</b>

24.	Волейбол. Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.	<b>1</b>
25.	Волейбол. Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	<b>1</b>
26.	Волейбол. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.	<b>1</b>
	<b>«Спортивные игры (русская лапта)».</b>	<b>8</b>
27.	Русская лапта. ТБ на уроках по русской лапте.	<b>1</b>
28.	Русская лапта. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту.	<b>1</b>
29.	Русская лапта. Закрепление стойки игрока. Передвижения игроков.	<b>1</b>
30.	Русская лапта. Игры, подводящие к игре «Лапта», «Вызов номеров».	<b>1</b>
31.	Русская лапта. Ловли и передачи.	<b>1</b>
32.	Русская лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту.	<b>1</b>
33.	Русская лапта. Тактика игры в нападении.	<b>1</b>
34.	Русская лапта. Учебная игра.	<b>1</b>

Лист согласования к документу № 186 от 30.09.2023  
Инициатор согласования: Сулейманов А.Г. Директор  
Согласование инициировано: 30.11.2023 14:29

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Сулейманов А.Г.		 Подписано 30.11.2023 - 14:30	-