

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Касторенская средняя общеобразовательная школа №1»  
Касторенского района Курской области

РАССМОТРЕНА на заседании ШМО учителей ФК и ОБЗР протокол №1 от «27» 09.2024г. Руководитель ШМО <u>Данилов А.В.</u> (Данилов А.В.)	СОГЛАСОВАНА на методическом совете Протокол №1 от «28» 09.2024г. Зам. директора по УВР <u>Леденёва Ж. В.</u> (Леденёва Ж. В.)	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета школы Протокол №1 от «28» 09.2024г. Председатель педагогического совета <u>Карагодина Н.В.</u> (Карагодина Н.В.)
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**для 10 класса**  
**«Спортивные игры»**  
**направление – спортивно-оздоровительное**  
учителя физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Рогова Андрея Владимировича

Утверждена приказом от  
«29» 08.2024 г. № 2-90/1  
Директор школы Н.В. Карагодина



## Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности « Спортивные игры» разработан для обучающихся 10 класса в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
  - Федеральный Закон от 19.12.2023 №618-ФЗ» О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.05.2012 №413 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 №732 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 « Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- а также на основе программ учебно-методического пособия «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации»/автор-составитель А.Н.Каинов.- Волгоград: Учитель, 2011.- 167 с.

*Актуальность программы.* Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся 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 обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

*Направление программы:* спортивно-оздоровительное.

*Цель программы:* освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

*Основные задачи данного курса :*

- пропагандировать здоровый образ жизни, содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризировать спортивные игры как вид спорта и активного отдыха;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям спортивными играми;
- обучать технике и тактике спортивных игр;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- воспитывать моральные и волевые качества.

*Место внеурочной деятельности в учебном плане.* Программа рассчитана на 34 часа в год .

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

### **Личностные результаты**

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### **Метапредметные результаты**

#### **1. Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

#### **2. Познавательные УУД:**

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

#### **3. Коммуникативные УУД:**

- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### **Предметные результаты**

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание программы

### Баскетбол ( 17 часов)

Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры и баскетбола. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). (8 часов)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). (5 часов)

Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой (2 часа)

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. (2 часа)

### Волейбол 17 (часов)

Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры и волейбола. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение) (2 часа)

Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.(6 часов)

Нижняя прямая подача мяча от линии подачи ( 3 часа)

Нижняя прямая подача мяча от линии подачи (3 часа)

Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.( 3часа)

## Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Количество часов
1	Баскетбол	17
2	Волейбол	17
3	Физическая подготовка	в процессе занятий
Всего		34

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	количество часов	Форма проведения	Дата проведения
1.	Баскетбол. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	комбинированное занятие	06.09.2024
2.	Баскетбол. Закрепление техники ловли и передач мяча	1	комбинированное занятие	13. 09.2024
3.	Баскетбол. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	1	комбинированное занятие	20.09.2024
4.	Баскетбол. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1	комбинированное занятие	27. 09.2024
5.	Баскетбол. Закрепление тактики игры. Позиционные нападения и личная защита 3:3,4:4. на одну корзину	1	комбинированное занятие	04.10.2024
6.	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	игровое занятие	11. 10.2024
7.	Баскетбол. Нападения быстрым прорывом (3:2)	1	комбинированное занятие	18. 10.2024
8.	Баскетбол. Нападения быстрым прорывом (3:2)	1	комбинированное занятие	25. 10.2024
9.	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков в нападении и защите	1	комбинированное занятие	08. 11.2024
10.	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков в нападении и защите	1	комбинированное занятие	15.11.2024
11.	Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1	комбинированное занятие	22. 11.2024
12.	Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1	комбинированное занятие	29. 11.2024
13.	Баскетбол. Игры по упрощённым правилам баскетбола	1	игровое занятие	06. 12.2024
14.	Баскетбол. Игры по упрощённым правилам баскетбола	1	игровое занятие	13.12.2024
15.	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей	1	комбинированное занятие	20. 12.2024
16.	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей	1	комбинированное занятие	27. 12.2024
17.	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок	1	комбинированное	10. 01.2025

			занятие	
18.	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	комбинированное занятие	17.01.2025
19.	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	комбинированное занятие	24. 01.2025
20.	Волейбол. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1	комбинированное занятие	31. 01.2025
21.	Волейбол. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1	комбинированное занятие	07.02.2025
22.	Волейбол. Совершенствование координационных способностей	1	комбинированное занятие	14. 02.2025
23.	Волейбол. Совершенствование координационных способностей	1	комбинированное занятие	21. 02.2025
24.	Волейбол. Приём мяча, отражённого сеткой	1	комбинированное занятие	28. 02.2025
25.	Волейбол. Прием мяча, отражённого сеткой	1	комбинированное занятие	07.03.2025
26.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	комбинированное занятие	14. 03.2025
27.	Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	комбинированное занятие	21. 03.2025
28.	Волейбол. Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1	комбинированное занятие	28. 03.2025
29.	Волейбол. Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1	комбинированное занятие	11.04.2025
30.	Волейбол. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3	1	комбинированное занятие	18. 04.2025
31.	Волейбол. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3	1	комбинированное занятие	25. 04.2025
32.	Волейбол. Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, ведения мяча или броска,	1	комбинированное занятие	16. 05.2025

	тактики нападений и защиты			
33.	Волейбол. Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактики нападений и защиты	1	комбинированное занятие	23.05.2025

### **Материально-техническое обеспечение**

#### **Оборудование спортзала:**

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: баскетбольные, волейбольные.

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка для переноса и хранения мячей

Волейбольная сетка универсальная

#### **Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

1. В.И.Лях. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2011г.

2. Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы. Москва «Просвещение» 2012г.

3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 10-11 классы.-М.: ВАКО, 2014г.

#### **Интернет-ресурсы**

Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) Социальная сеть работников образования [nsportal.ru](http://nsportal.ru)

Детские электронные презентации и клипы [viki.rdf.ru](http://viki.rdf.ru) Образовательная сеть Copyright © 2012 Metodisty.ru <http://www.proshkolu.ru>

<http://resh.edu.ru/subject/10-11/> <http://www.fizkulturavshkole.ru/>







