

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 88
имени А. Бородина и А. Кочева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»

Направление:

Реализации курсов
по выбору обучающихся
(предметные кружки, факультативы,
ученические научные общества,
школьные олимпиады
по предметам программы)

Класс (возраст): 10 -11 класс (16-18лет)

Срок реализации: 2 года

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» для 10-11 классов средней общеобразовательной школы

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

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 и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- 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, а также сформировать умения применять их в различных по сложности условиях.
- 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.
- Сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Сформировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развивать целеустремлённость, уверенность, выдержку, самообладание.
- Развивать психические процессы и обучение основам психической регуляции.

- 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.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него.

Личностные:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы

Метапредметные:

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

III. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Баскетбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Раздел 2. Волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча.

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

10 класс

(34 часа)

Раздел	Тема	Количество часов
Раздел 1. Баскетбол	Б\бол. Двусторонняя игра.	1
	Инструктаж по спортивным играм ИОТ № 28-16. Бег 10 мин. Совершенствование ловли и передачи мяча. Броски б/мяча с места. Учебная игра.	1
	Личная защита. Броски по кольцу с места. Зонная защита.	1
	ОРУ с б/мячами. Личная защита. Учебная игра.	1
	Бег 10 мин. ОРУ круговая тренировка.	1

	Бег 10 мин. ОРУ. Учебная игра б/бол.	1
	ОРУ с б/мячами. Учебная игра.	1
	Инструктаж по спортивным играм ИОТ № 28-16. Броски б/мяча в кольцо. Б/бол учебная игра.	1
	Броски б/мяча в кольцо, б/бол учебная игра.	1
	Эстафеты с набивным мячом. Передача б/мяча в парах в движении. Б/бол учебная игра.	1
	Бег 10 мин. ОРУ. Б/бол учебная игра.	1
	Эстафеты с набивными мячами. Игра.	1
	ОРУ с гантелями. Тактика игры в б/бол. Упр. На пресс.	1
	ОРУ с б/б мячом. Совершенствование техники и тактики игры в б/бол. Силовая подготовка.	1
	Бег 10 мин. ОРУ с б/б мячом. Б/бол игра с заданиями. Силовая подготовка.	1
	Бег 10 мин. Учебная игра с заданиями.	1
	ОРУ. Передачи б/мяча в движении. Броски б/б мяча со средней дистанции. Учебная игра с заданиями.	1
	Инструктаж по спортивным играм ИОТ № 28-16. ОРУ с б/б мячами. Броски б/б мяча со средней дистанции. Силовая подготовка.	1
Раздел 2. Волейбол	Инструктаж по спортивным играм ИОТ № 28-16. Приём в/мяча. Учебная игра.	1
	Приём в/мяча. Подача в/мяча. Учебная игра.	1
	Бег 6 мин. ОРУ. В/бол подача и приём мяча. Учебная игра.	1
	В/бол учебная игра	1
	Приём мяча в/мяча. Учебная игра.	1
	В/бол. ОРУ с мячами. Двусторонняя игра.	1
	ОРУ. Поднимание туловища. Совершенствование техники игры в/бол.	1
	ОРУ. В/бол приём мяча после подачи.	1
	В/бол подача мяча. Учебная игра	1
	Бег 10 мин. ОРУ со скакалкой. Низкий старт с преследованием. Техника игры в в\б.	1
	ОФП. Учебная игра в\б.	1
	ОРУ. Челночный бег 4х9м. Волейбол.	1
	ОРУ. Упражнения на гибкость. В/бол верхняя подача.	1
	ОРУ. В/бол нападающий удар. Учебная игра.	1

	ОРУ. Прыжки через скакалку. Учебная игра в в/бол	1
	Бег 10 мин. ОРУ. В/бол учебная игра с заданиями.	1

11 класс
(34 часа)

Раздел	Тема	Количество часов
Раздел 1. Волейбол	Инструктаж по спортивным играм ИОТ № 28-16. Приём в/мяча. Учебная игра.	1
	Приём в/мяча. Подача в/мяча. Учебная игра.	1
	Бег 6 мин. ОРУ. В/бол подача и приём мяча. Учебная игра.	1
	В/бол учебная игра	1
	Б\бол. Двусторонняя игра.	1
	Приём мяча в/мяча. Учебная игра.	1
	В\бол. ОРУ с мячами. Двусторонняя игра.	1
	ОРУ. Поднимание туловища. Совершенствование техники игры в/бол.	1
	ОРУ. В/бол приём мяча после подачи.	1
	В/бол подача мяча. Учебная игра	1
	Бег 10 мин. ОРУ круговая тренировка.	1
	Бег 10 мин. ОРУ со скакалкой. Низкий старт с преследованием. Техника игры в в\б.	1
	ОФП. Учебная игра в\б.	1
	ОРУ. Челночный бег 4х9м. Волейбол.	1
	ОРУ. Упражнения на гибкость. В/бол верхняя подача.	1
	ОРУ. В/бол нападающий удар. Учебная игра.	1
	ОРУ. Прыжки через скакалку. Учебная игра в в/бол	1
	Бег 10 мин. ОРУ. В/бол учебная игра с заданиями.	1
Раздел 2. Баскетбол	Инструктаж по спортивным играм ИОТ № 28-16. Бег 10 мин. Совершенствование ловли и передачи мяча. Броски б/мяча с места. Учебная игра.	1
	Личная защита. Броски по кольцу с места. Зонная защита.	1
	ОРУ с б/мячами. Личная защита. Учебная игра.	1

	Бег 10 мин. ОРУ. Учебная игра б/бол.	1
	ОРУ с б/мячами. Учебная игра.	1
	Инструктаж по спортивным играм ИОТ № 28-16. Броски б/мяча в кольцо. Б/бол учебная игра.	1
	Броски б/мяча в кольцо, б/бол учебная игра.	1
	Эстафеты с набивным мячом. Передача б/мяча в парах в движении. Б/бол учебная игра.	1
	Бег 10 мин. ОРУ. Б/бол учебная игра.	1
	Эстафеты с набивными мячами. Игра.	1
	ОРУ с гантелями. Тактика игры в б/бол. Упр. На пресс.	1
	ОРУ с б/б мячом. Совершенствование техники и тактики игры в б/бол. Силовая подготовка.	1
	Бег 10 мин. ОРУ с б/б мячом. Б/бол игра с заданиями. Силовая подготовка.	1
	Бег 10 мин. Учебная игра с заданиями.	1
	ОРУ. Передачи б/мяча в движении. Броски б/б мяча со средней дистанции. Учебная игра с заданиями.	1
	Инструктаж по спортивным играм ИОТ № 28-16. ОРУ с б/б мячами. Броски б/б мяча со средней дистанции. Силовая подготовка.	1