

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА С ВНУТРИГОРОДСКИМ ДЕЛЕНИЕМ
«ГОРОД МАХАЧКАЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 60 им. И.Д.ШУГАИБОВА»

367904, Республика Дагестан, г. Махачкала, посТарки, улМорфлотная, 5, e-mail: ege201860@yandex.ru
ОГРН 1180571009123, ИНН/КПП 0572021791/057201001, ОКПО 3206588

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

Абдуллабекова А.Э.

«31» 08 2022г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 60
им. И.Д.Шугаибова»
Ахмедов И.Я.
«08» 2022г.

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

для 10 класса

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Акаев А.О.
учитель физической культуры

Махачкала 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. 2014 г. и разработана на основе:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
3. Приказа Минобразования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Цель:

совершенствование игрового навыка, формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- повысить функциональные возможности организма;
- повысить уровень общей физической подготовленности;
- обучить основам техники и тактики спортивных игр;
- воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм;
- привить организаторские навыки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания рабочей программы «Спортивные игры» являются следующие умения:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего 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;
- уметь адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- уметь противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и 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 общие интересы.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «Спортивные игры». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных игровых занятий. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в различных областях культуры.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Баскетбол: стойки и перемещения баскетболиста. 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).

Остановки: «Прыжком», «В два шага».

Передачи мяча. 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). Ловля мяча.

Ведение мяча. 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.

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

Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).

Волейбол: перемещения. 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).

Передача. 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.

Нижняя прямая подача с середины площадки Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.

Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры, эстафеты.

Футбол: стойки и перемещения. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.

Вбрасывание из-за «боковой» линии.

Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу

Передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически
1	ТБ на занятиях футболом. Передвижения и остановки. Ведение мяча и обводка. Учебная игра	1		
2	Удары по мячу разными способами. Игра вратаря. Учебная игра	1		
3	Остановки мяча. Отбор мяча. Учебная игра	1		
4	ТБ на занятиях баскетболом. Совершенствование техники передвижения при нападении. Учебная игра	1		
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра	1		
6	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра	1		
7	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра	1		
8	Учебная игра в баскетбол	1		
9	ТБ на занятиях волейболом. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
10	Прием мяча снизу, сверху двумя руками	1		
11	Одиночное, групповое блокирование. Двусторонняя игра	1		
12	Нижняя, верхняя подача. Учебная игра	1		
13	Двусторонняя игра по правилам	1		
14	Игра волейбол	1		
15	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1		
16	Учебная игра в волейбол	1		
17	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Учебная игра	1		
18	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1		
19	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра	1		
20	Игры и игровые задания	1		

21	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1		
22	Учебная игра в баскетбол	1		
23	Учебная игра в баскетбол	1		
24	Совершенствование командных действий в защите	1		
25	Совершенствование нападающего удара	1		
26	Учебная игра в волейбол	1		
27	Учебная игра в волейбол	1		
28	Техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1		
29	Техники передач двумя руками в движении	1		
30	Техники броска после ведения мяча	1		
31	Выбивания мяча при ведении	1		
32	Техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1		
33	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1		
34	Совершенствование в технических приемах	1		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического осна- щения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образо- вания по физической культуре	Д	Стандарт по физи- ческой культуре, примерные про- граммы, авторские рабочие программы входят в состав обя- зательного про- граммно- методического обеспечения каби- нета по физической культуре (спортив- ного зала)
1.2	Примерная программа по физиче- ской культуре среднего (полного) общего образования (базовый про- филь)	Д	
1.3	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят ком- плекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством об- разования и науки Российской Феде- рации

2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, методические плакаты	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, обще-развивающим и корригирующим упражнениям
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Щит баскетбольный игровой	Г	
3.2	Стенка гимнастическая	Г	
3.3	Скамейки гимнастические	Г	
3.4	Стойки волейбольные	Г	
3.5	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Г	
3.6	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3.7	Перекладина гимнастическая пристенная	Г	
3.8	Канат для лазания	Г	
3.9	Обручи гимнастические	Г	
3.10	Комплект матов гимнастических	Г	
3.11	Перекладина навесная универсальная	Г	
3.12	Набор для подвижных игр	К	
3.13	Аптечка медицинская	Г	
3.14	Стол для настольного тенниса	Г	
3.15	Комплект для настольного тенниса	Г	
3.16	Мячи футбольные	Г	
3.17	Мячи баскетбольные	Г	
3.18	Мячи волейбольные	Г	
3.19	Сетка волейбольная	Д	
3.20	Оборудование полосы препятствий	Д	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		Камеры видеонаблюдения. Раздевалки для мальчиков и девочек.
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф

			для одежды, ноут- бук, принтер.
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Шкафы
5	Пришкольный стадион (площадка)		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.4	Гимнастический городок	Д	
5.5	Полоса препятствий	Д	