

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18 имени В.М. Женко

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МБОУ СОШ №18
протокол от 31.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ СОШ № 18
От 01.09.2023 года № 68-д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
10-11 классы
Срок реализации – 2 года

Составитель: Рахметов А.Н.
учитель физической культуры

Узловая, 2023 год

Содержание курса

10 класс

Футбол.

Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба(катящемуся мячу).

Совершенствование техники ведения мяча.

Баскетбол.

Закрепление техники ловли и передач мяча

Закрепление техники ведения мяча.

Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Закрепление техники вырывания и выбивание мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Позиционные нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.

Нападение быстрым прорывом (3:2)

Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)

Игра по упрощенным правилам баскетбола

Волейбол.

Совершенствование психомоторных способностей.

Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие выносливости.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 метра от сетки.

Нижняя прямая подача мяча Прием передача.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.

11 класс

Футбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.
Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.

Совершенствование техники ведения мяча.

Баскетбол.

Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Закрепление техники ловли и передач мяча.

Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата

Закрепление тактики игры. Позиционные нападения и личная защита 3:3,4:4. на одну корзину

Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Нападения быстрым прорывом (3:2)

Взаимодействия двух игроков в нападении и защите

Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата

Игры по упрощенным правилам баскетбола.

Совершенствование психомоторных способностей

Волейбол.

Совершенствование технике передвижений, остановок.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Совершенствование координационные способности.

Волейбол.

Прием мяча, отраженного сеткой.

Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.

Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактики нападений и защиты.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- 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, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**10 класс**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о спортивных играх	В процессе урока
2	Футбол	5
3	Баскетбол	17
4	Волейбол	13
Итого		35

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов
1-2	Футбол. Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2
3-4	Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба(катящемуся мячу).	2
5	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1
6	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	1
7	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1
8	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
9	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивание мяча, перехвата.	1
10	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
11	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
12	Баскетбол. Дальнейшее закрепление тактики игры	1
13	Баскетбол. Позиционные нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	1
14	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (3:2)	1
15-16	Баскетбол. Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите(тройка и малая, через «заслон», восьмерка)	2
17-18	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2
19-20	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2
21-22	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей.	2

23	Волейбол. Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
24	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
25-26	Волейбол. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	2
27	Волейбол. Развитие выносливости.	1
28	Волейбол. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
29	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 метра от сетки.	1
30	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Прием передача.	1
31	Волейбол. Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.	1
32-33	Волейбол. Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	2
34-35	Волейбол. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о спортивных играх	В процессе урока
2	Футбол	5
3	Баскетбол	15
4	Волейбол	13
Итого		33

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Раздел программы, тема учебного занятия	Количество часов
1	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
2-3	Футбол. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.	2
4-5	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	2
6	Баскетбол. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1

7	Баскетбол. Закрепление техники ловли и передач мяча.	1
8	Баскетбол. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
9	Баскетбол. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1
10	Баскетбол. Закрепление тактики игры. Позиционные нападения и личная защита 3:3,4:4. на одну корзину	1
11-12	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2
13-14	Баскетбол. Нападения быстрым прорывом (3:2)	2
15	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков в нападении и защите	1
16	Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1
17	Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1
18-19	Баскетбол. Игры по упрощенным правилам баскетбола.	2
20-21	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей	2
22	Волейбол. Совершенствование технике передвижений, остановок.	1
23	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
24	Волейбол. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
25	Волейбол. Совершенствование координационные способности.	1
26	Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой.	1
27	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
28-29	Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	2
30-31	Волейбол. Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	2
32	Волейбол. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.	1
33-34	Волейбол. Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактики нападений и защиты.	2