

Комитет по образованию администрации города Мурманска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска
«Гимназия № 3»
(МБОУ г. Мурманска Гимназия № 3)

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического
объединения
протокол от 01.09 2024
№ 1

СОГЛАСОВАНО
на заседании
научно-методического
совета
протокол от 01.09 2024
№ 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ
г. Мурманска Гимназии №3
Девятковой Т.Н.
№ от 01.09. 2024

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
10 -11 классы
«Спортивные игры»

Составитель: Солобчук П.В.,
учитель физической культуры

Мурманск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы среднего общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений факультативных курсов, курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа рассчитана на 34 часов и предназначена для учащихся 10 -11 классов

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте школьники наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как: здоровье, морально- этические нормы, психологические, входят в основу развития личности. Данная программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремлённость. На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход.

Занятия проводятся в спортивном зале школы. Средствами обучения являются: набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину,
- 2) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 3) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 4) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности;
- установка на здоровый образ жизни;
- готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения.

Предметные результаты:

- освоение специфических умений в данной области изучения,

- приобретение новых знаний в рамках учебного предмета,
- преобразование и применение умений в учебных целях
- формирование типа мышления, владение терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Содержание

Правила игры в волейбол. 11ч

Жесты судей.

- Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.
- Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.
- Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).
- Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в волейбол.
- Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.
- Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.
- Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.
- Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями.
- прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.
- Учебная игра.
- Волейбол правила игры Совершенствование техники верхней и нижней передачи.
- Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.
- Групповые упражнения в передаче.
- Развитие координационных способностей, выносливости.
- Совершенствование техники нижней прямой подачи.
- Прямой нападающий удар по зонам.
- Нападающий удар через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.
- Совершенствование техники прямого нападающего удара.
- На освоение тактики игры.
- Волейбол игра по правилам
- Волейбол игра по правилам.

Баскетбол 10ч

- Правила игры в баскетбол. Жесты судей.
- Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.
- Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча.
- Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны.
- Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.
- Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.
- Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции.
- Тактические действия в баскетболе.
- Игра в баскетбол по правилам.
- Игра в баскетбол по правилам.
- Баскетбол. Правила игры. Судейские жесты.
- Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча.
- Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.
- Упражнения с мячом по заданию, выбивание, заслоны, вырывание, тактика игры в защите.
- Упражнения с мячом по заданию. Зонная и персональная игра в защите.
- Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча.
- Тактика игры в нападении. Восьмерка.

- Тактика игры в нападении. Быстрый.
- Учебная игра баскетбол.
- Учебная игра баскетбол.

Футбол 12ч

- Футбол. Правила игры
- Жесты судей. ОФП: Упражнения на развитие скорости.
- Классификация и терминология технических приёмов футбола.
- Удар по мячу головой, ногой.
- Остановка, ведение мяча, отбор мяча.
- Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.
- Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.
- Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.
- Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.
- Передача мяча партнёру серединой лба.
- Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.
- Учебная игра.
- Учебная игра.
- Футбол. Правила, жесты судей в игре.
- Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.
- Тактическая игра в нападении и защите.
- Удар с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу
- Передачи мяча в парах.
- Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.
- Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.
- Остановка внутренней частью стопы, внешней, подъемом в движении и на месте.
- Индивидуальные действия с мячом и без мяча.
- Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.
- Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.
- Учебная игра.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Содержание курса (раздела)	Количество часов
ВОЛЕЙБОЛ Правила игры в волейбол	11
Баскетбол Правила игры в баскетбол	10
Футбол Правила игры	13
	34

Учебное планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во ч.
1	Волейбол правила игры Совершенствование техники верхней и нижней передачи.	1
2	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	1
3	Групповые упражнения в передаче.	1
4	Развитие координационных способностей, выносливости.	1
5	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1
6	Прямой нападающий удар по зонам.	1
7	Нападающий удар через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.	1
8	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
9	На освоение тактики игры.	1
10	Волейбол игра по правилам.	1
11	Волейбол игра по правилам.	1
12	Баскетбол. Правила игры. Судейские жесты.	1
13	Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча.	1
14	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	1
15	Упражнения с мячом по заданию, выбивание, заслоны, вырывание, тактика игры в защите.	1
16	Упражнения с мячом по заданию. Зонная и персональная игра в защите.	1
17	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча.	1
18	Тактика игры в нападении. Восьмерка.	1
19	Тактика игры в нападении. Быстрый.	1
20	Учебная игра баскетбол.	1
21	Учебная игра баскетбол.	1
22	Футбол. Правила, жесты судей в игре.	1
23	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.	1
24	Тактическая игра в нападении и защите.	1
25	Удар с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу	1
26	Передачи мяча в парах.	1
27	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.	1
28	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному	1

	мячу с места.	
29	Остановка внутренней частью стопы, внешней, подъемом в движении и на месте.	1
30	Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1
31	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.	1
32	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
33	Учебная игра.	1
34	Учебная игра.	1
		34