

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЧЕРНЯЯ (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

 И.В. Грисько

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 А.Н. Гузеев

Приказ № 130
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Мир спортивных игр»
10 -11 класс
на 2022 – 2023 учебный год

Рубцовск

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 17.05.2012 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Министерством Просвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

Цель курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр»: правильное выполнение приемов спортивных игр волейбол, баскетбол, владение индивидуальными и групповыми, технико-тактическими действиями, знания правил соревнований.

Задачи курса:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм волейбол, баскетбол, физическим упражнениям и технико – тактическим, индивидуальным и групповым действиям в спортивной игре волейбол;
- совершенствование умения сотрудничать в команде, развитие коммуникативной компетентности учащихся посредством обучения различным эстафетам;
- дальнейшее развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивно – прикладными видами.

Место курса в плане внеурочной деятельности КГКОУ «Вечерняя школа №1»: учебный курс предназначен для обучающихся 10-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год.

Содержание курса 10 класс

Основы знаний о физической культуре

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники —олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол в Российской Федерации на современном этапе.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры

Баскетбол :

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча:

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли).

На освоение индивидуальной техники защиты:

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменений позиций игрока;

-нападение быстрым прорывом;

-взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей:

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания.

Волейбол – 10 класс – 18 ч., 11 класс-17 ч.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек:

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи:

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара:

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве:

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

11 класс

Основы знаний о физической культуре

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол в Российской Федерации на современном этапе.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры

Баскетбол :

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча:

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли).

На освоение индивидуальной техники защиты:

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменений позиций игрока;

- нападение быстрым прорывом;

- взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей:

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания.

Волейбол – 10 класс – 18 ч., 11 класс-17 ч.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек:

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи:

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара:

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве:

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости.

Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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.

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности

**Календарно-тематический план
10 класс**

№ п/п	№ В теме	Дата		Тема урока	Форма проведения занятия	
		По плану	Фактическая			
			10а			10а
Основы знаний о физической культуре (2 часа)						
1	1	1 нед			Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры.	Лекция
2	2	2 нед			Инструктаж по технике безопасности. История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники —олимпийские чемпионы.	Лекция
Волейбол (17 часов)						
3	1	3 нед			Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике подач и передач мяча.	Лекция
4	2	4 нед			Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	Практическое занятие
5	3	5 нед			Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	Практическое занятие
6	4	6 нед			Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	Практическое занятие
7	5	7 нед			Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4.	Практическое занятие
8	6	8 нед			Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4.	Практическое занятие
9	7	9 нед			Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	Практическое занятие

10	8	10 нед			Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	Практическое занятие
11	9	11 нед			Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	Практическое занятие
12	10	12 нед			Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.	Практическое занятие
13	11	13 нед			Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	Практическое занятие
14	12	14 нед			Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	Практическое занятие
15	13	15 нед			Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.	Практическое занятие
16	14	16 нед			Защитные действия	Практическое занятие
17	15	17 нед			Тактические действия	Практическое занятие
18	16	18 нед			Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	Практическое занятие
19	17	19 нед			Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	Практическое занятие
Баскетбол (15 часов)						
20	1	20 нед			Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	Лекция
21	2	21 нед			Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	Практическое занятие
22	3	22 нед			Баскетбол. Штрафные броски	Практическое занятие
23	4	23 нед			Баскетбол. Штрафные броски	Практическое занятие
24	5	24 нед			Баскетбол. Защитные действия	Практическое занятие
25	6	25 нед			Баскетбол. Защитные действия	Практическое занятие

26	7	26 нед			Баскетбол. Тактические действия	Практическое занятие
27	8	27 нед			Баскетбол. Тактические действия	Практическое занятие
28	9	28 нед			Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком.	Практическое занятие
29	10	29 нед			Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком.	Практическое занятие
30	11	30 нед			Баскетбол. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	Практическое занятие
31	12	31 нед			Баскетбол. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	Практическое занятие
32	13	32 нед			Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	Практическое занятие
33	14	33 нед			Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча.	Практическое занятие
34	15	34 нед			Баскетбол. Закрепление правил игры.	Практическое занятие

11 класс

№ п/п	№ В теме	Дата		Тема урока	Форма проведения занятия	
		По плану	Фактическая			
			11а			11а
Основы знаний о физической культуре (2 часа)						
1	1	1 нед			Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры.	Лекция
2	2	2 нед			Инструктаж по технике безопасности. История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	Лекция
Волейбол (17 часов)						

3	1	3 нед			Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике подач и передач мяча.	Лекция
4	2	4 нед			Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	Практическое занятие
5	3	5 нед			Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	Практическое занятие
6	4	6 нед			Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	Практическое занятие
7	5	7 нед			Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4.	Практическое занятие
8	6	8 нед			Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4.	Практическое занятие
9	7	9 нед			Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	Практическое занятие
10	8	10 нед			Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	Практическое занятие
11	9	11 нед			Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	Практическое занятие
12	10	12 нед			Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.	Практическое занятие
13	11	13 нед			Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	Практическое занятие
14	12	14 нед			Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	Практическое занятие
15	13	15 нед			Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.	Практическое занятие
16	14	16 нед			Защитные действия	Практическое занятие
17	15	17 нед			Тактические действия	Практическое занятие
18	16	18 нед			Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	Практическое занятие
19	17	19 нед			Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	Практическое занятие

Баскетбол (15 часов)						
20	1	20 нед			Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	Лекция
21	2	21 нед			Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	Практическое занятие
22	3	22 нед			Баскетбол. Штрафные броски	Практическое занятие
23	4	23 нед			Баскетбол. Штрафные броски	Практическое занятие
24	5	24 нед			Баскетбол. Защитные действия	Практическое занятие
25	6	25 нед			Баскетбол. Защитные действия	Практическое занятие
26	7	26 нед			Баскетбол. Тактические действия	Практическое занятие
27	8	27 нед			Баскетбол. Тактические действия	Практическое занятие
28	9	28 нед			Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком.	Практическое занятие
29	10	29 нед			Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком.	Практическое занятие
30	11	30 нед			Баскетбол. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	Практическое занятие
31	12	31 нед			Баскетбол. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	Практическое занятие
32	13	32 нед			Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	Практическое занятие
33	14	33 нед			Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча.	Практическое занятие
34	15	34 нед			Баскетбол. Закрепление правил игры.	Практическое занятие

