

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство общего и профессионального образования  
Ростовской области  
Управление образования Администрации г.Новошахтинска  
МБОУ СОШ №40

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом



Самарская Е.А.

Протокол №1  
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Бугакова С.А.

Протокол №1  
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ  
№ 40



Самарская Е.А.

Приказ №  
от «30» 08 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочная деятельность

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

(учебный предмет, курс)

уровень общего образования (класс)

10-11 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее с указанием класса)

количество часов 10-11кл- 1/ 34 часа

учитель Филатова С.Н. высшая

(ФИО, категория)

Год составления программы 2023г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Физическая культура 10-11 класс» разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ № 115 от 22.03.2021г.;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 07.12.2010г.;
- "Примерной основной образовательной программы основного общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 28.10.2015)
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 40 г. Новошахтинска имени Героя Советского союза Смоляных Василия Ивановича;
- Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. 2014 г. и разработана на основе:
  - Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
  - Федеральному перечню учебников по учебному предмету «Физическая культура» на 2023-2024 учебный год.
  - Учебному плану МБОУ СОШ № 40 основного общего образования на 2023-2024 учебный год.
- Положению о рабочей программе МБОУ СОШ № 40

*Назначение программы:* спортивно-оздоровительное.

*Актуальность* заключается в том, в процессе освоения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои теоретические знания и приобрести практические навыки в баскетболе, стрит-боле, волейболе, футболе, мини-футболе, волейболе. Программа «Спортивные игры» является продолжением курса «Физическая культура», раздела «Спортивные игры».

### Цели и задачи программы

*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 исключаящего 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.

### Содержание курса

Основные разделы программы		Кол-во часов
		10 -11 класс
1.	Основы знаний	В процессе занятий
2.	Спортивные игры	
	- баскетбол	15
	- волейбол	7
	- футбол	12
	Кол-во часов всего	34

### Характеристика содержания курса по каждому разделу

Рабочая программа включает в себя два основных учебных раздела:

1. *Основы знаний:* включают ТБ на секции по Спортивным играм; основные правила соревнований, история развития каждой спортивной игры, жесты судьи.

2. *Спортивные игры:*

*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

№ п/п	Раздел. Тема урока	Дата
1	ТБ на занятиях футболом. История футбола. Учебная игра	06.09
2	Передвижения и остановки. Основные правила. Учебная игра	13.09
3	Удары по мячу. Остановки мяча. Учебная игра	20.09
4	Ведение мяча и обводка. Отбор мяча. Жесты судьи. Учебная игра	27.09
5	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Учебная игра	04.10
6	ТБ на занятиях баскетболом. Основные правила игры. Учебная игра	18.10
7	Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Учебная игра	25.10
8	Тактика нападения. Учебная игра	25.10
9	Тактика нападения. Учебная игра	01.11
10	Развитие двигательных качеств. Учебная игра	08.11
11	Штрафной бросок. Заслоны. Учебная игра	15.11

12	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная ига	29.11
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра	06.12
14	ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения. Передачи мяча. учебная игра	13.12
15	Применение верхней, ниже, боковой подачи в игре. Двусторонняя игра	20.12
16	Прямой нападающий удар. Учебная игра	27.12
17	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра	10.01
18	Приемы мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра	17.01
19	Одиночное блокирование. Учебная игра	24.01
20	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Учебная игра	31.01
21	Страховка при блокировании. Учебная игра	07.02
22	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	21.02
23	Групповые тактические действия в нападении, защите. Учебная игра	28.02
24	Командные тактические действия в нападении, защите	06.03
25	Двусторонняя игра	13.03
26	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча	20.03
27	Групповые взаимодействия в защите.Противодействия заслону. Учебная игра	03.04
28	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра	10.04
29	Подбор в защите.Перехват передачи. Учебная игра	17.04
30	Развитие скоростных способностей.Координация движений	24.04
31	Специальная физическая подготовка. Учебная игра	08.05
32	Учебная игра	15.05
33	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра	22.05
34	Учебная игра	22.05