государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол №__1__
от «_29__»____08___2022 г.

Проверено
Заместитель директора по УВР
«_29__»____08___2022 г.

_____ Л.А.Чуракова

Утверждено
Приказ № _581__
от «_30__»____08_____2022 г.

Директор
_____Л.И.Ахмерова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Игровые виды спорта»

10-11 классы
(136 часов)

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Игровые виды спорта» разработана на уровне среднего общего на основе авторских программ:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы. В.И. Лях, 3-е издание, Москва, «Просвещение», 2019 г.

Рабочая программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (утвержден Приказом Министерства образования инауки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577), Основной общеобразовательной программе среднего общего образования ГБОУ СОШ № 2 г. Сызрани.

В учебном плане внеурочной деятельности на изучение курса «Игровые виды спорта» отводится 136 часов, из них в 10 классе- 68 часов в год (34 учебных недели, 2 часа в неделю) ,в 11 классе- 68 часов в год (34 учебных недели, 2 часа в неделю).

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа учебного курса обеспечивает достижение комплекса личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование норм здорового образа жизни;
- приобретение опыта организации игры в баскетбол и в волейбол как вида спорта и активного отдыха;
- понимание значения спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; названия разучиваемых технических приѐмов игры и основы правильной техники; наиболее типичныхошибок при выполнении технических приѐмов и тактических действий; основного содержания правил соревнований по волейболу; жестов судьи;
- формирование представлений о контрольных упражнениях (двигательных тестах) для оценки физической и технической подготовленности и требований к технике и правилам их выполнения;
- выполнение упражнений для развития физических способностей обучающихся (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование умений контролировать своѐ самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здорового образа жизни при организации активногоотдыха;
- умение соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятияхспортивными играми;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты.

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в истории возникновения игр, в достижениях сборных командРоссийской Федерации;
- определять базовые понятия и термины баскетбола и волейбола;
- использовать занятия спортивной игрой и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении учебно-соревновательных игр;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол (передвижения, ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо) и в волейбол (передача мяча сверху и снизу двумя руками, подача мяча).

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форморганизации и видов деятельности.

Баскетбол.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные правила игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

Освоение техники ведения 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.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении безсопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационныхспособностей.

Комбинация из освоенных элементов :ловля, передача, ведение, бросок. Закреплениетехники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) безизменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Индивидуальные тактические действия в нападении: перемещение; выбор места для второйпередачи, нападающего удара, подачи; выполнение

подачи, второй передачи и нападающих

ударов. Индивидуальный тактические действия в защите: определение действия соперника, прием подачи. Двусторонняя учебная игра.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Упражнения и подвижные игры на развитие выносливости, гибкости. Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития выносливости.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.

Волейбол.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоекСтойкиигрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками наместе и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числомигроков.

Развитие координационных способностей

(ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменениям направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игровые упражнения.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом,двусторонние игры.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорение, изменения направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мячав высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар послеподбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационныхспособностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитиекоординационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение безизменения позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций

Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приѐмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приѐмов).

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

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведения подвижных игри игровых задании, приближѐнных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Формы организации: занятия по ОФП, спортивные игры, соревнования, эстафетыигровые моменты, проекты, творческие работы.
Виды деятельности: коллективная, групповая, индивидуальная.
Формы контроля: спортивные соревнования, проекты.

3. Тематическое планирование.

10 класс

№	Тема/раздел	Количество часов
1	Техника, приемы и тактика игры в баскетбол.	24
2	Техника, приемы и тактика игры в волейбол	28
3	Физическая подготовка.	8
4	Проект «Спортивные соревнования»	8
	Итого:	**68**

11 класс

№	Тема/раздел	Количество часов
1	Техника, приемы и тактика игры в баскетбол.	24
2	Техника, приемы и тактика игры в волейбол	28
3	Физическая подготовка.	8
4	Проект «Спортивные соревнования»	8
	Итого:	**68**

C=RU, O=ГБОУ СОШ №2 г.Сызрани,
CN=Ахмерова Людмила Ивановна,
E=school2_zsr@samara.edu.ru
00e14cdcd67424bff4
2022.11.09 18:47:08+04'00'