



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Ингушетия
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей - детский сад г. Магас»

Рассмотрено
на заседании методического
объединения
Руководитель МО
Яндиев А.Б.
Протокол № 1
« 25 » августа 2023г

Согласовано
Зам директора по ДО
Э.Ю.Бекова
Протокол № 1
« 25 » августа 2023г

Утверждено
Директор А.А. Газдиева
Протокол № 1
« 25 » августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Спортивный клуб «Победитель»
для обучающихся 10-11 классов

Магас, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. 2014 г. и разработана на основе:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
3. Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

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, японском волейболе. Программа «Спортивные игры» является продолжением курса «Физическая культура», раздела «Спортивные игры».

Возрастная группа учащихся: программа рассчитана на учащихся 10-11 классов.

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 (личностные, метапредметные)

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 | | |
|----------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | | 8 класс | 9 класс | 10 класс |
| 1. | Основы знаний | В процессе занятий | В процессе занятий | В процессе занятий |
| 2. | Спортивные игры | | | |
| | - баскетбол | 6 | 7 | 15 |
| | - волейбол | 6 | 7 | 7 |
| | - футбол | 5 | 3 | 12 |
| | Кол-во часов всего | 17 | 17 | 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

Перечень компонентов учебно-методического комплекса

1. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций под ред. М. Я. Виленского. - 5-е изд. - М.: Прсвещение, 2016. - 239 с.
2. Поурочные разработки по физической культуре. 8 класс. - 2-е изд. - М.: ВАКО, 2016. - 272 с.
3. Поурочные разработки по физической культуре. 9 класс. - 2-е изд. - М.: ВАКО, 2016. - 272 с.
4. Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс. - 2-е изд. - М.: ВАКО, 2016. - 272 с.

Календарно – тематическое планирование

Класс: 8

Учитель: Кудряшова Ксения Геннадьевна.

Количество часов на 2020 – 2021 учебный год: 17

| | |
|----------------|-----|
| Всего часов | 17 |
| Часов в неделю | 0,5 |

Сводная ведомость часов за год:

| Учебные четверти | Количество часов по Рабочей программе |
|------------------|---------------------------------------|
| 1 четверть | 4 |
| 2 четверть | 3,5 |
| 3 четверть | 5 |
| 4 четверть | 4,5 |
| Год | 17 ч |

| № п/п | Раздел. Тема занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Дата | Кор-ка |
|--------------------------|---|---------------|--------------|-------|--------|
| <i>1 четверть</i> | | | | | |
| Футбол | | | | | |
| 1 (1) | ТБ на занятиях по футболу. Основные правила игры. Передачи мяча в парах | Секция | 0,5 | 07.09 | |
| 2 (2) | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Игра в мини-футбол | Секция | 0,5 | 14.09 | |
| 3 (3) | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед | Секция | 0,5 | 21.09 | |
| 4(4) | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Игра в футбол | Секция | 0,5 | 28.09 | |
| 5 (5) | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Игра в футбол | Секция | 0,5 | 05.10 | |
| Баскетбол | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------|--|--------|-----|-------|--|
| 6 (1) | ТБ на занятиях баскетболом. Передачи мяча в парах на месте, в движении. Игра в баскетбол | Секция | 0,5 | 12.10 | |
| 7 (2) | Технические действия. Игра в бакетбол. | Секция | 0,5 | 19.10 | |
| 8 (3) | Остановка «прыжком», двумя шагами. Штрафной бросок. Игра в баскетбол | Секция | 0,5 | 26.10 | |
| 2 четверть | | | | | |
| Волейбол | | | | | |
| 9 (1) | ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения | Секция | 0,5 | 09.11 | |
| 10 (2) | Передачи мяча на месте в парах, в движение | Секция | 0,5 | 16.11 | |
| 11 (3) | Прямая, верхняя, боковая подача. Ира в волейбол | Секция | 0,5 | 23.11 | |
| 12 (4) | Нападающий удар. Игра в японский волейбол | Секция | 0,5 | 30.11 | |
| 13 (5) | Игра в волейбол по правилам | Секция | 0,5 | 07.12 | |
| 14 (6) | Игра в волейбол по правилам | Секция | 0,5 | 14.12 | |
| 15 (7) | Игра в японский волейбол | Секция | 0,5 | 21.12 | |
| 3 четверть | | | | | |
| Баскетбол | | | | | |
| 16 (4) | Игра в стрит-баскет по правила | Секция | 0,5 | 11.01 | |
| 17 (5) | Игра в баскетбол по правилам | Секция | 0,5 | 18.01 | |
| 18 (6) | Жесты судьи и применение на практике | Секция | 0,5 | 25.01 | |
| 19 (7) | Тактика свободного нападения | Секция | 0,5 | 01.02 | |
| 20 (8) | Нападение быстрым прорывом | Секция | 0,5 | 08.02 | |
| 21 (9) | Позиционное нападение | Секция | 0,5 | 15.02 | |
| 22 (10) | Учебная игра | Секция | 0,5 | 22.02 | |
| 23 (11) | Личная защита в игровых взаимодействиях | Секция | 0,5 | 01.03 | |

| | | | | | |
|-------------------|---|--------|-----|-------|--|
| 24 (12) | Личная защита в игровых взаимодействиях | Секция | 0,5 | 15.03 | |
| 25 (13) | Учебная игра | Секция | 0,5 | 22.03 | |
| 4 четверть | | | | | |
| Гандбол | | | | | |
| 26 (1) | Передачи и ловля мяча. Учебная игра | Секция | 0,5 | 05.04 | |
| 27 (2) | Броски мяча на месте и в прыжке | Секция | 0,5 | 12.04 | |
| 28 (3) | Ведение мяча. Учебная игра | Секция | 0,5 | 15.04 | |
| 29 (4) | Блокирование бросков. Учебная игра | Секция | 0,5 | 19.04 | |
| 30 (5) | Игра вратаря. Учебная игра | Секция | 0,5 | 26.04 | |
| 31 (6) | Учебная игра | Секция | 0,5 | 28.04 | |
| 32 (1) | Игры и эстафеты с мячом | Секция | 0,5 | 17.05 | |
| 33 (2) | Развитие скоростно-силовых качеств | Секция | 0,5 | 19.05 | |
| 34 (3) | Развитие выносливости | Секция | 0,5 | 24.05 | |

Календарно – тематическое планирование

Класс: 9

Учитель: Кудряшова Ксения Геннадьевна.

Количество часов на 2020 – 2021 учебный год: 17

| | |
|----------------|-----|
| Всего часов | 17 |
| Часов в неделю | 0,5 |

Сводная ведомость часов за год:

| | |
|------------------|---------------------------------------|
| Учебные четверти | Количество часов по Рабочей программе |
|------------------|---------------------------------------|

| | |
|------------|------|
| 1 четверть | 4 |
| 2 четверть | 4 |
| 3 четверть | 5,5 |
| 4 четверть | 3,5 |
| Год | 17 ч |

| № п/п | Раздел. Тема занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Дата | Кор-ка |
|--------------------------|--|---------------|--------------|-------|--------|
| <i>1 четверть</i> | | | | | |
| Футбол | | | | | |
| 1 (1) | ТБ на занятиях футболом. Передвижения и остановки. Ведение мяча и обводка. Учебная игра | Секция | 0,5 | 07.09 | |
| 2 (2) | Удары по мячу разными способами. Игра вратаря. Учебная игра | Секция | 0,5 | 14.09 | |
| 3 (3) | Остановки мяча. Отбор мяча. Учебная игра | Секция | 0,5 | 21.09 | |
| Баскетбол | | | | | |
| 4 (1) | ТБ на занятиях баскетболом. Совершенствование техники передвижения при нападении. Учебная игра | Секция | 0,5 | 28.09 | |
| 5 (2) | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра | Секция | 0,5 | 05.10 | |
| 6 (3) | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра | Секция | 0,5 | 12.10 | |
| 7 (4) | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра | Секция | 0,5 | 19.10 | |
| 8 (5) | Учебная игра в баскетбол | Секция | 0,5 | 26.10 | |
| <i>2 четверть</i> | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------|--|--------|-----|-------|--|
| 9 (1) | ТБ на занятиях волейболом. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | Секция | 0,5 | 09.11 | |
| 10 (2) | Прием мяча снизу, сверху двумя руками | Секция | 0,5 | 16.11 | |
| 11(3) | Одиночное, групповой блокирование. Двусторонняя игра | Секция | 0,5 | 23.11 | |
| 12 (4) | Нижняя, верхняя подача. Учебная игра | Секция | 0,5 | 30.11 | |
| 13 (5) | Двусторонняя игра по правилам | Секция | 0,5 | 07.12 | |
| 14 (6) | Игра в японский волейбол | Секция | 0,5 | 14.12 | |
| 15 (7) | Прямой нападающий удар. Учебная игра | Секция | 0,5 | 21.12 | |
| 16 (8) | Учебная игра в волейбол | Секция | 0,5 | 28.12 | |
| 3 четверть | | | | | |
| 17 (6) | Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Учебная игра | Секция | 0,5 | 11.01 | |
| 18 (7) | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. | Секция | 0,5 | 18.01 | |
| 19 (8) | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра | Секция | 0,5 | 25.01 | |
| 20 (9) | Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 | Секция | 0,5 | 01.02 | |
| 21 (10) | Игры на развитие скоростно-силовых способностей | Секция | 0,5 | 08.02 | |
| 22 (11) | Учебная игра в баскетбол | Секция | 0,5 | 15.02 | |
| 23 (12) | Учебная игра в баскетбол | Секция | 0,5 | 22.02 | |
| Волейбол | | | | | |
| 24 (9) | Совершенствование командных действий в защите | Секция | 0,5 | 01.03 | |
| 25 (10) | Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны | Секция | 0,5 | 15.03 | |
| 26 (11) | Учебная игра в волейбол | Секция | 0,5 | 22.03 | |

| | | | | | |
|--------------------------|---|--------|-----|-------|--|
| 27 (12) | Учебная игра в волейбол | Секция | 0,5 | 29.03 | |
| <i>4 четверть</i> | | | | | |
| Гандбол | | | | | |
| 28 (1) | техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте | Секция | 0,5 | 05.04 | |
| 29 (2) | техники передач двумя руками в движении | Секция | 0,5 | 12.04 | |
| 30 (3) | техники броска после ведения мяча | Секция | 0,5 | 19.04 | |
| 31 (4) | выбивания мяча при ведении | Секция | 0,5 | 26.04 | |
| 32 (5) | техники борьбы за мяч, отскочившего от щита | Секция | 0,5 | 05.05 | |
| 33 (6) | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | Секция | 0,5 | 12.05 | |
| 34 (7) | Совершенствование в технических приемах | Секция | 0,5 | 17.05 | |

Календарно – тематическое планирование

Класс: 10

Учитель: Кудряшова Ксения Геннадьевна.

Количество часов на 2020 – 2021 учебный год: 34

| | |
|----------------|----|
| Всего часов | 34 |
| Часов в неделю | 1 |

Сводная ведомость часов за год

| Учебные четверти | Количество часов по Рабочей программе |
|------------------|---------------------------------------|
| 1 четверть | 9 |
| 2 четверть | 7 |
| 3 четверть | 11 |
| 4 четверть | 7 |
| Год | 34 ч |

| № п/п | Раздел. Тема урока | Форма занятия | Дата | Кол-во часов | Корр-ка |
|-------------------|--|---------------|-------|--------------|---------|
| 1 четверть | | | | | |
| Футбол | | | | | |
| 1 (1) | ТБ на занятиях футболом. История футбола. Учебная игра | Секция | 04.09 | 1 | |
| 2 (2) | Передвижения и остановки. Основные правила. Учебная игра | Секция | 11.09 | 1 | |
| 3 (3) | Удары по мячу. Остановки мяча. Учебная игра | Секция | 18.09 | 1 | |
| 4 (4) | Ведение мяча и обводка. Отбор мяча. Жесты судьи. Учебна игра | Секция | 25.09 | 1 | |

| | | | | | |
|-------------------|--|--------|-------|---|--|
| 5 (5) | Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Учебная игра | Секция | 02.10 | 1 | |
| Баскетбол | | | | | |
| 6 (1) | ТБ на занятиях баскетболом. Основные правила игры. Учебная игра | Секция | 09.10 | 1 | |
| 7 (2) | Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Учебная игра | Секция | 16.10 | 1 | |
| 8 (3) | Тактика нападения. Учебная игра | Секция | 23.10 | 1 | |
| 9 (4) | Мачтовая встреча с учащимися МБОУ СОШ № 2 | Секция | 30.10 | 1 | |
| 2 четверть | | | | | |
| 10 (5) | Развитие двигательных качеств. Учебная игра | Секция | 13.11 | 1 | |
| 11(6) | Штрафной бросок. Заслоны. Учебная игра | Секция | 20.11 | 1 | |
| 12 (7) | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра | Секция | 27.11 | 1 | |
| 13 (8) | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра | Секция | 04.12 | 1 | |
| Волейбол | | | | | |
| 14 (1) | ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения. Передачи мяча. учебная игра | Секция | 11.12 | 1 | |
| 15(2) | Применение верхней, нижней, боковой подачи в игре. Двусторонняя игра | Секция | 18.12 | 1 | |
| 16(3) | Прямой нападающий удар. Учебная игра | Секция | 25.12 | 1 | |
| 3 четверть | | | | | |
| 17 (4) | Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра | Секция | 15.01 | 1 | |
| 18 (5) | Приемы мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра | Секция | 22.01 | 1 | |
| 19 (6) | Одиночное блокирование. Учебная игра | Секция | 29.01 | 1 | |
| 20 (7) | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Учебная игра | Секция | 05.02 | 1 | |
| 21 (8) | Страховка при блокировании. Учебная игра | Секция | 12.02 | 1 | |

| | | | | | |
|-------------------|---|--------|-------|---|--|
| 22 (9) | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | Секция | 19.02 | 1 | |
| 23 (10) | Групповые тактические действия в нападении, защите. Учебная игра | Секция | 26.02 | 1 | |
| 24 (11) | Командные тактические действия в нападении, защите | Секция | 05.03 | 1 | |
| 25 (12) | Двусторонняя игра | Секция | 12.03 | 1 | |
| Баскетбол | | | | | |
| 26 (9) | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча | Секция | 19.03 | 1 | |
| 27 (10) | Групповые взаимодействия в защите. Противодействия заслону. Учебная игра | Секция | 26.03 | 1 | |
| 4 четверть | | | | | |
| 28 (11) | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра | Секция | 09.04 | 1 | |
| 29 (12) | Подбор в защите. Перехват передачи. Учебная игра | Секция | 16.04 | 1 | |
| 30 (13) | Развитие скоростных способностей. Координация движений | Секция | 23.04 | 1 | |
| 31 (14) | Специальная физическая подготовка. Учебная игра | Секция | 30.04 | 1 | |
| 32 (15) | Учебная игра | Секция | 07.05 | 1 | |
| Футбол | | | | | |
| 33 (6) | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра | Секция | 14.05 | 1 | |
| 34 (7) | Учебная игра | Секция | 21.05 | 1 | |

