

Комитет образования администрации Балаковского муниципального района

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №16»

г. Балаково Саратовской области

<p>РАССМОТРЕНО На заседании ШМО учителей _____ Руководитель <u>Визирова А.В.</u> Протокол №1 от <u>30.08.</u> 2024г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Руководитель ШСК <u>В.В.Стрельбов</u> <u>30.08.</u> 2024г</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР <u>Г.И.Алексеева</u> <u>30.08.</u> 2024г</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор MAOY COШ №16 <u>Т.Г. Запяткина</u> Приказ № <u>45д</u> от <u>30.08.</u> 2024г.</p>
--	--	--	--

# Программа

кружка

«Спортивные игры»

для 10 классов

на 2024-2025 учебный год

Стрельбова|Василия Владимировича  
учителя I квалификационной категории

## 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 Минобразования и науки 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».

### 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.

### **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

№ п/п	Раздел. Тема урока	Форма занятия	Дата	Кол-во часов	Корр-ка
<b><i>1 четверть</i></b>					
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)	Товарищеская игра	Секция	30.10	1	
<b><i>2 четверть</i></b>					
10 (5)	Развитие двигательных качеств. Учеб-	Секция	13.11	1	

	на ира				
11(6)	Штрафной бросок. Заслоны. Учебная игра	Секция	20.11	1	
12 (7)	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная ига	Секция	27.11	1	
13 (8)	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра	Секция	04.12	1	
<b>Волейбол</b>					
14 (1)	ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения. Передачи мяча. учебная игра	Секция	11.12	1	
15(2)	Применение верхней, ниже, боковой подачи в игре. Двустороння игра	Секция	18.12	1	
16(3)	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Секция	25.12	1	
<b>3 четверть</b>					
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	
<i>4 четверть</i>					
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	
<b>Футбол</b>					
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	

