

Частное общеобразовательное учреждение
«Православная гимназия во имя Преподобного Сергия Радонежского»

УТВЕРЖДЕНА
решением педагогического совета
(прот. № 1 от 31.08.2021г.)

Директор Гальшова Л. П.



УТВЕРЖДЕНА
на заседании методобъединения
(прот. № 1 от 31.08.2021г.)

Руководитель МО Савенкова С.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПОКУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ», 10-11 КЛАССЫ 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 10-11-х классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 35 часов в год.

Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего 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, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; - формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Содержание курса внеурочной деятельности

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.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

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.

Учебный план (35 часов)

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория и техника безопасности	На каждом занятии
2	Баскетбол	11
3	Волейбол	12
4	ОФП	На каждом занятии
5	Футбол	12
	И Т О Г О	35

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Ведение и передача мяча.	1
2.	Ведение и ловля мяча с изменением направления. (немного истории о видах спорта, правила игр).	1
3.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1
4.	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния.	1
5.	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.	1
6.	Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств.	1
7.	Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и со	1

	сменой направления.	
8.	Личная персональная защита. Учебная игра.	1
9.	Обучение техники вырывания и выбивания мяча.	1
10.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
11.	Лично-командные соревнования по штрафным броскам.	1
12.	Волейбол. (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча.	1
13.	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	1
14.	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	1
15.	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером».	1
16.	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	1
17.	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	1
18.	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.	1
19.	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	1
20.	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	1
21.	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.	1
22.	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача.	1
23.	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1
24.	Футбол. (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча.	1
25.	Стойки и перемещения	1
26.	Прием и обработка мяча одним касанием.	1
27.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1
28.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	1
29.	Прием и остановка мяча.	1
30.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1
31.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1
32.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек.	1
33.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
34.	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.	1
35.	Учебная игра.	1
	ИТОГО	35