

Приложение  
к основной общеобразовательной программе  
среднего общего образования  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения «Агинская  
средняя общеобразовательная школа № 2»,  
утвержденной приказом № 72-Д от 31.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

для учащихся 10 класса

срок реализации программы: 1 год (34 часа)

## **Пояснительная записка**

**Основная цель:** учебного курса «Спортивные игры» - формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи курса:** • укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **Общая характеристика учебного курса**

Курс «Спортивные игры» направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малые комплекты и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **Место учебного курса в учебном плане**

Курс внеурочной деятельности "Спортивные игры" изучается в 10 классе 1 час в неделю за счет часов внеурочной деятельности.

## **Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Ученик научится:**

## **Личностные результаты**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 – 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагиванием»; проплыть 50 м;
- В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 – 12) м (с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;
- В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину ( мальчики) и в ширину ( девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6 элементов, или выполнять акробатическую комбинацию из 6 элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок ( мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат , «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

## **Метапредметные результаты**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативности выполнения заданий;
- Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Знания факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий ;
- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- Ведение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержания;

- Владение умениями выполнение двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

### ***Предметные результаты***

В основной школе соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физической культуры» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических знаний с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культуры, форм активного опыта и досуга;

## **Содержание учебного курса**

Распределение учебных часов по разделам программы.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Волейбол	13
2.	Баскетбол	13
3.	Футбол	8
Общее количество часов		34

### Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/ п	Тема учебного занятия	Элементы содержания	ЦПВ (целевой приоритет воспитан ия
<b>Баскетбол 13 часов</b>			
1	Стойка игрока;	Инструктаж по Т.Б при занятиях баскетболом. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1
2	Перемещения в стойке		1
3	Остановка двумя шагами и прыжком.		1
4	Ловля и передача мяча двумя руками в движении и в прыжке	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 20 раз – мальчики, 15 раз – девочки.	1
5	Ловля и бросок мяча в кольцо		1
6	Ловля и передача мяча в движении.		1
7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
8	Ведение мяча в парах, тройках		1
9	Бросок мяча в кольцо на два шага		1
10	Броски мяча с трехочковой линии	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты	1

		ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	
11	Бросок мяча со штрафной линии		1
12	Броски мяча с различных точек		1
13	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол»		1
Волейбол 13 часов			
14	Перемещение приставными шагами в стойке волейболиста	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.	1
15	Передача мяча над собой на месте и после отскока от пола;	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1
16	Передача мяча в парах в движении		1
17	Передача мяча в стену в движении		1
18	Передача мяча в парах через сетку		1
19	Подача мяча в стену.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 9 м.	1
20	Подача мяча в парах		1
21			
22 23	Подача мяча через сетку с расстояния 9 м		
24	Разбег, прыжок и отталкивание в нападающем ударе	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке,	1

25	Имитация замаха и удара кистью по мячу;	длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	1
26	Прямой нападающий удар по зонам		1
Футбол 8 часов			
27	Стойки игроков.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование ударов по мячу и остановок мяча. Удары по воротам.	1
28	Перемещения в стойке приставными шагами.		1
29	Ведение мяча по прямой.		1
30	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		1
31	Ведение без сопротивления защитника		1
32	Удары по воротам указанными способами.		1
33	Комбинация из освоенных элементов.		1
34	Учебно-тренировочная игра	Играть по правилам	1
ИТОГО:		34 часа	