

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №174 им. И.П. Зорина» городского округа Самара**

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
учителей физической культуры  
Протокол №1  
от «30» августа 2022г.  
Руководитель ШМО  
 /А.А.Коренченко/

Проверено  
«30» августа 2022г.  
Зам. директора по УВР  
 /Г.В.Артемяева/

Утверждаю  
Директор МБОУ Школы №174 г.о.Самара  
 /Н.В.Кондрашова/  
Приказ № 202 от «30» августа 2022г.



**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности для учащихся 10 – 11 классов  
«Мир спортивных игр»

Форма организации: секция  
Направление: спортивно-  
оздоровительное  
Срок реализации: 1 год  
Составитель: А.А.Коренченко

Самара, 2022

## **I. Пояснительная записка**

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Школа №174 имени И.П. Зорина» городского округа Самара;
- Основной образовательной программы среднего общего образования (ООП СОО) МБОУ Школы № 174 г.о. Самара.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мир спортивных игр» предназначена для обучающихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 10 класс -35 часов, 11 класс- 34 часа в год.

**Цель:** правильное выполнение приемов спортивных игр волейбол, баскетбол, владение индивидуальными и групповыми, технико-тактическими действиями, знания правил соревнований.

**Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм волейбол, баскетбол, физическим упражнениям и технико – тактическим, индивидуальным и групповым действиям в спортивной игре волейбол;
- совершенствование умения сотрудничать в команде, развитие коммуникативной компетентности учащихся посредством обучения различным эстафетам;
- дальнейшее развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивно – прикладными видами.

## **II. 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:**

- 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.

### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности

### **III. Содержание курса внеурочной деятельности**

Основы знаний о физической культуре

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест

занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники —олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол в Российской Федерации на современном этапе.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры

Баскетбол-17 ч.

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча:

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли).

На освоение индивидуальной техники защиты:

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменений позиций игрока;

- нападение быстрым прорывом;

- взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей:

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания.

Волейбол – 10 класс – 18 ч., 11 класс-17 ч.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек:

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи:

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара:

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве:

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

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 3х10 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.

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.

| №п/п | Содержание                    | Кол-во часов      |          |
|------|-------------------------------|-------------------|----------|
| 1    | Теория и техника безопасности | На каждом занятии |          |
| 2    | ОФП                           | На каждом занятии |          |
|      |                               | 10 класс          | 11 класс |

|   |           |    |    |
|---|-----------|----|----|
| 3 | Волейбол  | 18 | 17 |
| 4 | Баскетбол | 17 | 17 |
|   | Итого     | 35 | 34 |

**IV. Тематическое планирование  
10 класс – 35 часов (1 час в неделю)**

| № п/п | Название раздела                                                                                              | Часы<br>аудиторных<br>занятий | Часы<br>внеаудиторных<br>занятий | Общее<br>количество часов |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| 1     | Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике подач и передач мяча. | 1                             |                                  | 1                         |
| 2     | Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.                                                                 | 1                             |                                  | 1                         |
| 3-4   | Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.    |                               | 2                                | 2                         |
| 5-6   | Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4.                                                   |                               | 2                                | 2                         |
| 7     | Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.                                       |                               | 1                                | 1                         |

|       |                                                                                                                                       |   |   |   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|       |                                                                                                                                       |   |   |   |
| 8-9   | Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.                                                                        |   | 2 | 2 |
| 10    | Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.                                                    |   | 1 | 1 |
| 11    | Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.                                                             |   | 1 | 1 |
| 12    | Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.                                                                               |   | 1 | 1 |
| 13    | Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.                                                          |   | 1 | 1 |
| 14    | Защитные действия                                                                                                                     |   | 1 | 1 |
| 15-16 | Тактические действия                                                                                                                  | 1 | 1 | 2 |
| 17-18 | Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.                                                                       | 1 | 1 | 2 |
| 19    | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |   | 1 |

|                        |                                                                                    |         |          |    |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----|
| 20                     | Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину                           |         |          | 1  |
| 21-22                  | Баскетбол. Штрафные броски                                                         |         |          | 2  |
| 23-25                  | Баскетбол. Защитные действия                                                       |         |          | 3  |
| 26-28                  | Баскетбол. Тактические действия                                                    |         |          | 3  |
| 29-30                  | Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком.                               | 1       | 1        | 2  |
| 31-32                  | Баскетбол. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.                         | 1       | 1        | 2  |
| 33                     | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. |         |          | 1  |
| 34                     | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча.  |         |          | 1  |
| 35                     | Баскетбол. Закрепление правил игры.                                                |         |          | 1  |
| Общее количество часов |                                                                                    | 7 (20%) | 18 (80%) | 35 |

**IV. Тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре  
спортивно – оздоровительное направление «Мир спортивных игр»  
11 класс – 35 часов (1 час в неделю)**

| № п/п | Название раздела, темы | Часы<br>аудиторных<br>занятий | Часы<br>внеаудиторных<br>занятий | Общее<br>количество часов |
|-------|------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
|-------|------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------|

|     |                                                                                                               |   |   |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 1   | Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике подач и передач мяча. | 1 |   | 1 |
| 2   | Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.                                                                 | 1 | 1 | 1 |
| 3-4 | Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.    |   | 2 | 2 |
| 5-6 | Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4.                                                   |   | 2 | 2 |
| 7   | Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.                                       |   | 1 | 1 |
| 8-9 | Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.                                                |   | 2 | 2 |
| 10  | Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.                            |   | 1 | 1 |
| 11  | Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.                                     |   | 1 | 1 |
| 12  | Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.                                                       |   | 1 | 1 |
| 13  | Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.                                  |   | 1 | 1 |
| 14  | Защитные действия                                                                                             |   | 1 | 1 |

|        |                                                                                                                                       |         |          |    |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----|
| 15-16  | Тактические действия                                                                                                                  | 1       | 1        | 2  |
| 17-18  | Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.                                                                       |         | 2        | 2  |
| 19     | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. | 1       |          | 1  |
| 20     | Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину                                                                              |         | 1        | 1  |
| 21-22  | Баскетбол. Штрафные броски                                                                                                            |         | 2        | 2  |
| 23-25  | Баскетбол. Защитные действия                                                                                                          |         | 3        | 3  |
| 26-28  | Баскетбол. Тактические действия                                                                                                       |         | 3        | 3  |
| 29-30  | Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком.                                                                                  | 1       | 1        | 2  |
| 31-32  | Баскетбол. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.                                                                            | 1       | 1        | 2  |
| 33     | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.                                                    |         | 1        | 1  |
| 34     | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча.                                                     |         | 1        | 1  |
| 35     | Баскетбол. Закрепление правил игры.                                                                                                   |         | 1        | 1  |
| Всего: |                                                                                                                                       | 6 (17%) | 29 (83%) | 35 |