

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №31»  
Г. о. Подольск**

Рассмотрено  
Заместитель директора по  
ВР

Духанина О.А.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

Согласовано  
Заместитель директора по  
УВР

Кудряшова И.А.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ №  
31»

Т. В. Беляева  
Приказ №156/7  
«30» августа 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

**10 «А» класс**

(34 часа, 1 час в неделю)

Составитель: Ложникова Мария Борисовна

2023 год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 10 «А» класса разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования. Программа соответствует планируемым результатам духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания МОУ «СОШ №31». В соответствии с «Годовым календарным графиком МОУ СОШ №31» на 2023-2024 учебный год рабочая программа составлена на 34 часа (1 час в неделю).

### **Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты**

У обучающегося будут сформированы:

- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- личностные качества, обеспечивающие 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.

*У обучающегося могут быть сформированы:*

- *навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;*
- *установки на безопасный, здоровый образ жизни;*
- *индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».*

#### **Метапредметные результаты**

##### **Познавательные:**

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умения, понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

*У обучающегося будут сформированы:*

- *основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;*
- *формирование умения планировать, контролировать в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы решения;*
- *формирование способности сравнивать, анализировать, обобщать и переносить информацию;*
- *овладение способами ведения коллективной творческой работы; умения договариваться, распределять функции, осуществлять взаимный контроль.*

##### **Регулятивные:**

Обучающийся научится:

- формировать умения, понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*-способность планировать и организовывать свою учебную и коммуникативную деятельность в соответствии с задачами изучения предмета, видами учебной и домашней работы, во взаимодействии с одноклассниками и взрослыми;*

*-готовность формулировать и высказывать собственное мнение, аргументировать свою точку зрения, выслушивать и обсуждать различные взгляды и оценки, вести конструктивный диалог, работать в коллективе.*

#### **Коммуникативные:**

*Обучающийся научится:*

*- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;*

*- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.*

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*- уменью формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;*

*- овладеет базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.*

#### **Предметные результаты**

*Обучающийся научится:*

*- формировать интерес на успешную учебную деятельность;*

*- выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;*

*- развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности.*

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*-заботиться о своем здоровье;*

*-использовать полученные знания в продуктивной и преобразующей деятельности;*

*- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;*

*- находить выход из стрессовых ситуаций;*

*- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;*

*- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;*

*- отвечать за свои поступки;*

*- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.*

## Содержание внеурочной деятельности

### **Основы знаний**

Судейство. Совершенствование правил игры.

### **Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в баскетбол**

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

### **Соревнования:**

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

### **Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в волейбол**

Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол

Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Тренировочная игра.

Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий.

### **Соревнования:**

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок

### **Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в футбол**

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с поля. Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

Упражнения для развития силы. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и

кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости.

Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

### Тематическое планирование внеурочной деятельности

№ п.п	Наименование раздела	Количество часов по программе	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся (с учетом рабочей программы воспитания)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	1	Игротека, соревнования, веселые старты, работа в группах, конкурсы, эстафеты, дни здоровья. Готовность обучающихся к саморазвитию и достижению поставленной цели.	Фрагменты видеуроков по спортивным играм <a href="https://videouroki.net/">https://videouroki.net/</a> Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
2	Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в баскетбол	14		
3	Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в волейбол	14		
4	Специальная подготовка, техническая и тактическая игры в футбол	5		
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672426

Владелец Беляева Тамара Владимировна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024