Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена Славы А.И. Дырина

п.г.т. Балашейка муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрена на заседании методического объединения учителей естественно-научного цикла и здоровьесбережения Руководитель_____ Сидорова В.М. Протокол № 1 от 30.08.2019г.	Проверена Заместитель директора по УВР _____ Миронова Т.Ю.. 30.08.2019 г.	Утверждена приказом № 554/1 - ОД от 30.08.2019 Директор: _____ Сибутина И.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

спортивно – оздоровительного направления

«Спортивные игры»

на уровне среднего общего образования

10-11 классы

Сибутина Ирина Александровна
C=RU, O=ГБОУ СОШ п.г.т. Балашейка, CN=Сибутина Ирина Александровна, E=balash_sch@samara.edu.ru
00f31ddeb037d06795
2023-09-01 07:40:58

2019 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Спортивные игры» на уровне среднего общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями, внесёнными приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. № 613), Основной образовательной программы среднего общего образования и плана внеурочной деятельности ГБОУ СОШ п.г.т. Балашейка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена на основе авторской программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений, 10-11 классы. Автор: Лях В. И. Издательство: М: Просвещение; «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М: Пособия Внеурочная деятельность школьников «Методический конструктор» Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) в 10-11 классах.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Личностные результаты

– готовность и способность учащихся к саморазвитию;

- сформированность мотивации к учению и познанию;

- ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающиеся научатся:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД

Обучающиеся научатся:
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

***Коммуникативные УУД*:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»
с указанием форм организации и видов деятельности.

Тема 1. Совершенствование техники верхней, нижней передачи.

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонёно вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.
Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.
Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.
1. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
2. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
3.Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
4. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
5. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
7. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
8. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
9. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
10. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Виды деятельности: аудиторная.

Формы деятельности: групповая (работа в парах), индивидуальная (работа с педагогом), беседа, обсуждение видеофайлов, отработка технических элементов, учебная игра.

Тема 2. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Техника правильного разбега и выхода к мячу.
Техника прямого нападающего удара.
- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.
- имитация нападающего удара в прыжке с места
- имитация нападающего удара в прыжке с разбега
- в парах

- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах

Виды деятельности: аудиторная.

Формы деятельности: групповая (работа в парах), индивидуальная (работа с педагогом), беседа, обсуждение видеофайлов, отработка технических элементов, учебная игра.

Тема 3. Совершенствование верхней прямой подачи.

Техника выполнения: стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей рукой вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе. Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).
Применение: при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

1.Имитация подачи мяча.
2.Подача в стену с расстояния 6–9 м.
3.Подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
4.Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
5.Подача через сетку из-за лицевой линии.
6.Подачи в правую и левую половины площадки.
7.Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
Подачи на точность:
а) в каждую из 6 зон площадки;
б) на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
в) между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Виды деятельности: аудиторная.

Формы деятельности: групповая (работа в парах), индивидуальная (работа с педагогом), беседа, обсуждение видеофайлов, отработка технических элементов, учебная игра.

Тема 4. Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонёно вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.
Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня.
Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.
1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Виды деятельности: аудиторная.

Формы деятельности: групповая (работа в парах), индивидуальная (работа с педагогом), беседа, обсуждение видеофайлов, отработка технических элементов, учебная игра.

Тема 5. Совершенствование техники одиночного блокирования.

Техника выполнения: стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа, активно разгибая ноги и выпрямляя туловище, подпрыгнуть вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх-вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных

суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд-вниз на площадку соперника. После постановки блока – приземление на полусогнутые ноги.

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.
4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.
5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.
6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону площадки.
7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.
8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочерёдно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок.
9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.
10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.
11. Блокирование нападающего удара, выполненного:

- из зоны 4 в зону 5;
- из зоны 2 в зону 1;
- из зоны 4 в зону 1;
- из зоны 2 в зону 5;
- из зоны 3 в зону 6.

Виды деятельности: аудиторная.

Формы деятельности: групповая (работа в парах),индивидуальная (работа с педагогом).

беседа, обсуждение видеофайлов, отработка технических элементов, учебная игра.

Тема 6. Физическая подготовка в процессе занятия.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса; вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.
Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах

(гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м и по 40 м ,три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м , 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Виды деятельности: аудиторная, внеаудиторная.

Формы деятельности: групповая (работа в парах), индивидуальная (работа с педагогом), беседа, обсуждение, тестирование, соревнование.

Тематическое планирование
10-11 классы

№ п\п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	8
2.	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	6
3.	Совершенствование верхней прямой подачи.	6
4.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	6
5.	Совершенствование техники одиночного блокирования.	5
6.	Физическая подготовка в процессе занятия.	3
	Итого	**34**