

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новолавельская средняя школа №3»
Пинежского муниципального района
Архангельской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Новолавельская СШ №3»

О.Н. Жабченко

Приказ № 135-Д от 31» августа 2023 г.

УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Спортивные игры»
в 10 классе

Составил:
учитель физической культуры
Деденко Кристина
Александровна

п. Новолавела, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. 2014 г. и разработана на основе:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
3. Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Назначение программы: спортивно-оздоровительное.

Актуальность заключается в том, в процессе освоения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои теоретические знания и приобрести практические навыки в баскетболе, стрит-боле, волейболе, футболе, мини-футболе, японском волейболе. Программа «Спортивные игры» является продолжением курса «Физическая культура», раздела «Спортивные игры».

Возрастная группа учащихся: программа рассчитана на учащихся 10—х классов.

Объем часов, отпущенных на занятия: рабочая программа рассчитана на 3 года,

2021-2022 уч.год - 10 класс – 34 часа. 2022-2023 уч.год - 10 класс – 34 часа.

2023-2024 уч.год - 10 класс – 34 часа.

Продолжительность одного занятия в 10-ом классе - 45 минут.

Цели и задачи программы

Цель: совершенствование игрового навыка, формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- повысить функциональные возможности организма;
- повысить уровень общей физической подготовленности;
- обучить основам техники и тактики спортивных игр;

- воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм;

- привить организаторские навыки.

Планируемые результаты (личностные, метапредметные)

Личностными результатами освоения учащимися содержания рабочей программы «Спортивные игры» являются следующие умения:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека

развитие личностных качеств, обеспечивающих 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.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности;
- уметь адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- уметь противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- 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.

Содержание курса

Основные разделы программы		10 класс
1.	Основы знаний	В процессе занятий
2.	Спортивные игры	
	- баскетбол	15
	- волейбол	7
	- футбол	12
	Кол-во часов всего	34

Характеристика содержания курса по каждому разделу

Рабочая программа включает в себя два основных учебных раздела:

1. *Основы знаний:* включают ТБ на секции по Спортивным играм; основные правила соревнований, история развития каждой спортивной игры, жесты судьи.
2. *Спортивные игры:*

Баскетбол: стойки и перемещения баскетболиста. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Остановки: «Прыжком», «В два шага».

Передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Броски в кольцо. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).

Волейбол: перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).

Передача. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.

Нижняя прямая подача с середины площадки Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры, эстафеты.

Футбол: стойки и перемещения. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.

Вбрасывание из-за «боковой» линии.

Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу

Передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания

Перечень компонентов учебно-методического комплекса

1. Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс. - 2-е изд. - М.: ВАКО, 2016. - 272 с.

Календарно – тематическое планирование

Класс: 10.

Количество часов на 2023 – 2024 учебный год: 34

Всего часов	34
Часов в неделю	1

Сводная ведомость часов за год

Учебные четверти	Количество часов по Рабочей программе
1 четверть	9
2 четверть	7
3 четверть	11
4 четверть	7
Год	34 ч

№ п/п	Раздел. Тема урока	Форма занятия	Дата	Кол-во часов	Корр-ка
<i>1 четверть</i>					
Футбол					

1 (1)	ТБ на занятиях футболом. История футбола. Учебная игра	Секция	04.09	1	
2 (2)	Передвижения и остановки. Основные правила. Учебная игра	Секция	11.09	1	
3 (3)	Удары по мячу. Остановки мяча. Учебная игра	Секция	18.09	1	
4 (4)	Ведение мяча и обводка. Отбор мяча. Жесты судьи. Учебная игра	Секция	25.09	1	
5 (5)	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Учебная игра	Секция	02.10	1	
Баскетбол					
6 (1)	ТБ на занятиях баскетболом. Основные правила игры. Учебная игра	Секция	09.10	1	
7 (2)	Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Учебная игра	Секция	16.10	1	
8 (3)	Тактика нападения. Учебная игра	Секция	23.10	1	
9 (4)	Тактика нападения. Учебная игра.	Секция	30.10	1	
<i>2 четверть</i>					
10 (5)	Развитие двигательных качеств. Учебная игра	Секция	13.11	1	
11(6)	Штрафной бросок. Заслоны. Учебная игра	Секция	20.11	1	
12 (7)	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра	Секция	27.11	1	

13 (8)	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра	Секция	04.12	1	
Волейбол					
14 (1)	ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения. Передачи мяча. учебная игра	Секция	11.12	1	
15(2)	Применение верхней, нижней, боковой подачи в игре. Двусторонняя игра	Секция	18.12	1	
16(3)	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Секция	25.12	1	
<i>3 четверть</i>					
17 (4)	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра	Секция	15.01	1	
18 (5)	Приемы мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра	Секция	22.01	1	
19 (6)	Одиночное блокирование. Учебная игра	Секция	29.01	1	
20 (7)	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Учебная игра	Секция	05.02	1	
21 (8)	Страховка при блокировании. Учебная игра	Секция	12.02	1	
22 (9)	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Секция	19.02	1	
23 (10)	Групповые тактические действия в нападении, защите. Учебная игра	Секция	26.02	1	

24 (11)	Командные тактические действия в нападении, защите	Секция	05.03	1	
25 (12)	Двусторонняя игра	Секция	12.03	1	
Баскетбол					
26 (9)	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча	Секция	19.03	1	
27 (10)	Групповые взаимодействия в защите. Противодействия заслону. Учебная игра	Секция	26.03	1	
<i>4 четверть</i>					
28 (11)	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра	Секция	09.04	1	
29 (12)	Подбор в защите. Перехват передачи. Учебная игра	Секция	16.04	1	
30 (13)	Развитие скоростных способностей. Координация движений	Секция	23.04	1	
31 (14)	Специальная физическая подготовка. Учебная игра	Секция	30.04	1	
32 (15)	Учебная игра	Секция	07.05	1	
Футбол					

33 (6)	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра	Секция	14.05	1	
34 (7)	Учебная игра	Секция	21.05	1	