

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Управление образования Администрации г. Иванова**  
**Муниципальное автономное общеобразовательное**  
**учреждение лицей № 21**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель  
методического  
объединения  
учителей английского  
языка

\_\_\_\_\_  
Лякушина Н.В.  
Протокол № 1 от  
«30» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель  
директора

\_\_\_\_\_  
Караулова Н.В.  
30 августа 2023 г

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ лицея №  
21

\_\_\_\_\_  
Н.Ю.Писарева  
Приказ № 232 - ОД  
от 31 августа 2023 г

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Мир спортивных игр»**  
**10 – 11 классы**  
**(спортивно-оздоровительное направление)**

Иваново  
2023 г.

## I. Пояснительная записка

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. Рабочая программа по внеурочной деятельности является частью общеобразовательной программы основного общего образования МАОУ лицей № 21.

**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.

Реализация воспитательного потенциала осуществляется через:

1. элементы соревновательности и состязательности, что позволяет вовлекать обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность, приобщать их к ценностям физической и спортивной культуры, формировать потребность в здоровом образе жизни;
2. участие в командных играх и соревнованиях, что способствует удовлетворению потребностей обучающихся в физическом, интеллектуальном, нравственном, эстетическом совершенствовании, повышению спортивного мастерства, отдыхе и развлечении, общении и т.д., и, конечно же, в данном аспекте физкультурно-спортивная деятельность наиболее привлекательна по сравнению с другими видами деятельности, в которые вовлекаются обучающиеся;
3. охват большого количества обучающихся: в играх и соревнованиях могут принимать участие не только физически развитые, спортивно одаренные, но и лица с ослабленным здоровьем, ограниченными возможностями, либо не имеющие спортивных навыков и умений, освобожденных от занятий физической культурой;

4. социализирующее значение командных спортивных игр и соревнований.
5. изменение отношение к победе: стремление победить любой ценой даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм и принципов и т.д. заменяется на справедливую, честную победу.

## **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 3x10 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	16	17
	Итого	34	34

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

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	ЭОР
1	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике подач и передач мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
2	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	1	
3-4	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a>
5-6	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/</a>
7	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	1	
8-9	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	2	
10	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/</a>



	условных ориентиров. Учебная игра.		
11	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>
12	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	1	
13	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.	1	
14	Защитные действия. Тактические действия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>
15- 16	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
17- 18	Командное игровое соревнование.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/</a>
19	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>
20	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/start/87806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/start/87806/</a>
21- 22	Баскетбол. Штрафные броски	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/79907/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/79907/</a>
23- 25	Баскетбол. Защитные действия	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/</a>

26-28	Баскетбол. Тактические действия	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/</a>
29-30	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/start/86115/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/start/86115/</a>
31	Баскетбол. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	2	
32	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1	
33	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча.	1	
34	Баскетбол. Закрепление правил игры. Командное игровое соревнование.	1	

**IV. Тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре  
спортивно – оздоровительное направление «Мир спортивных игр»  
11 класс – 34 часа (1 час в неделю)**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	ЭОР
1	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике подачи и передач мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>
2	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/</a>

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/</a>
3-4	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a>
5-6	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4.	2	
7	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	1	
8-9	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	2	
10	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Командное игровое соревнование.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211</a>
11	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>
12	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/85907/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/85907/</a>
13	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/85907/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/85907/</a>
14	Защитные действия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>
15-16	Тактические действия	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>

17-18	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/</a>
19	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>
20	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	1	
21-22	Баскетбол. Штрафные броски	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/79907/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/79907/</a>
23-25	Баскетбол. Защитные действия	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/</a>
26-28	Баскетбол. Тактические действия	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/</a>
29-30	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/start/86115/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/start/86115/</a>
31-	Баскетбол. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	2	
32	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1	
33	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча.	1	

34	Баскетбол. Закрепление правил игры. Командное игровое соревнование.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/</a>
----	---	---	---

V. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Для занятий требуется:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь,
  - Мячи
  - Волейбольная сетка
  - Баскетбольные щиты

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму, соответствующую погодным условиям
- спортивную обувь.