

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 30 г. Екатеринбурга

Приложение № 2  
к основной образовательной программе  
основного общего образования

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29 августа 2019 г.

Утверждено  
директора школы  
И.К.Плугарева  
Приказ № 198/1 от 29 августа 2019 г.



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

9-11 класс

спортивно- оздоровительная направленность

Составитель:  
Попова Мария Викторовна,  
учитель физической культуры

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» имеет социальную направленность, разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; «Федеральным государственным образовательным стандартом ООО и основной общеобразовательной программы ООО МАОУ СОШ № 30, составлена на основе программ: Баскетбол: «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).Футбол: Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.Настольный теннис: Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.Программа рассчитана на один год обучения.

### **Планируемые результаты**

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- азвитие личностных качеств, обеспечивающих осозанный 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, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Спортивно-оздоровительные результаты программы:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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 обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### Содержание программы (1 год обучения)

<b>Баскетбол</b>	
Краткая характеристика видов спорта. Техника безопасности	Основные правила и приемы игры История игры в баскетбол. Техника безопасности.
Овладение техникой передвижений	Стойки игрока. Повороты без мяча и мячом. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
Овладение техникой ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
Овладение техникой ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
Овладение техникой броска мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
Овладение техникой владения мячом и развитие координационных способностей.	Обвод фишек. Жесты судей. Учебная игра. Штрафной бросок. Упражнение звездочка.
<b>Волейбол</b>	
Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности	История игры. Основные правила и приемы игры. Техника безопасности.
Овладение техникой передвижений	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.).
Овладение техникой передачи мяча	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
Овладение техникой подачи мяча	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки
Овладение техникой приема мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи
Овладение техникой владения мячом и развитие	Подвижная игра «10 передач». Учебная игра в волейбол

координационных способностей.	
<b>Настольный теннис</b>	
Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности	История возникновения игры. Техника безопасности. Основные правила игры.
Овладение техникой передвижений	Стойка игрока. Передвижения шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Исходное положение при подаче мяча. Перемещения близко у стола и с средней зоне. Перемещение при сочетании ударов справа и слева.
Овладение техникой движения рук при подаче мяча.	Правильная хватка ракетки и способы игры. Удары при подаче. Выбор позиции.
Овладение техникой владения мяча и развитие координационных способностей.	Игра в «Крутиловку»
<b>Футбол</b>	
Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности	История футбола. Основные правила и префы игры. Техника безопасности.
Овладение техникой передвижений	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). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.
Овладение техникой ударов мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах
Овладение техникой работы с мячом в парах	Работа в парах в движении и на месте Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.
Овладение техникой ведения мяча с различным направлением	Ведение мяча в различных направлениях. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка
Овладение техникой владения мячом и развитие координационных способностей.	Игры и игровые задания. Учебная игра. Товарищеский матч.

### Тематическое планирование

№п\п	Тема	Теория	Практика
<b>Баскетбол</b>			
1	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения баскетболиста	0,5	2
2	Остановки: «Прыжком», «В два шага»	0,5	2

3	Передачи мяча	0,5	2
4	Ловля мяча	0,5	2
5	Ведение мяча	0,5	2
6	Броски в кольцо со штрафной линии	0,5	2
7	Обвод фишек. Игровые действия. Учебная игра	0,5	2
8	Жесты судей в баскетболе. Учебная игра	0,5	2
<b>Волейбол</b>			
9	Перемещения	0,5	2
10	Передача	0,5	2
11	Нижняя прямая подача с середины площадки	0,5	2
12	Прием мяча	0,5	2
13	Подвижные игры и эстафеты	0,5	2
14	Подвижная игра «10 передач»	0,5	2
15	Спортивная игра «Мяч капитану»	0,5	2
16	Двухсторонняя игра в волейбол	0,5	2
<b>Настольный теннис</b>			
17	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.	0,5	2
18	Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки	0,5	2
19	Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры. Способы держания ракетки	0,5	2
20	Правила игры в настольный теннис. Перемещения близко у стола и в средней зоне.	0,5	2
21	Правильная хватка ракетки и способы игры. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	0,5	2
22	Удары по мячу Подачи	0,5	2
23	Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево.	0,5	2
<b>Футбол</b>			
24	Стойки и перемещения, Работа в парах с передвижением	0,5	2
25	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов	0,5	2
26	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	0,5	2

	Передачи мяча		
27	Работа в парах в движении с преодолением препятствий; Развитие физических качеств.	0,5	2
28	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью в парах, тройках, четверках; ОРУ.	0,5	2
29	Стойки и передвижения вратаря; Вбрасывание мяча из-за боковой линии. П.И. Мини футбол	0,5	2
30	Выполнение дальних передач; Изучение обманных движений в футболе; Остановка мяча в движении.	0,5	2
31	Ведение мяча между стойками и их обводка; Учебная игра	0,5	2
32	Ведение мяча рывком; Остановка мяча грудью; Ведения по кругу.	0,5	2
33	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема; Учебная игра	0,5	2
34	Жонглирование мячом, удары по воротам с 3-5 метров	0,5	2
<b>Итого</b>		<b>85 часов</b>	