

«Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №184  
им. М.И. Махмутова» Советского района г. Казани

Принято  
Педагогическим советом  
протокол от 25.08.2021 № 1



Утверждаю  
Директор МБОУ «Школа № 184»  
Э.М.Салахова  
Введено приказом от 01.09.2021 г № 159

Программа  
внеурочной деятельности "Спортивные игры"  
для 10-11-х классов (1 час в неделю, 34 часа год)  
направление: физкультурно-оздоровительное  
Составитель: учитель физкультуры Гаязова Л.А..

Программа внеурочной деятельности "Спортивные игры" для 10-11 классов рассчитана на 1 года обучения по 1 часу в неделю.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Работа внеурочной деятельности предусматривает содействие гармоничному развитию подросткового организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Цель:

Спортивные игры направлены на развитие у школьников навыков коллективного поведения, развитие физических качеств, развитие совместного интереса к игре.

Задачи:

*Образовательные:*

- улучшение координации,
- приобретение первых ощущений своего тела.
- формировать умение организовывать самостоятельную двигательную деятельность посредством игры.
- совершенствовать навыки основных видов движений, двигательную реакцию школьников, точность воспроизведения движений во времени и в пространстве.

*Воспитательные:*

- увлечь и заинтересовать.
- принести школьнику радость и удовольствие.
- подвести школьников к желанию заниматься спортивными видами спорта.
- укреплять здоровье детей и воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

*Развивающие:*

- развивать основные физические качества
- всестороннее, гармоничное развитие школьника.
- развитие свободной, талантливой, инициативной и творческой личности ребенка, в интересах общества.

#### Планируемые результаты изучения предмета.

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
«Спортивные игры»	<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>- проявлять быстроту и ловкость во время действий в</p>	<p>-планировать свои действия, сопереживать, сочувствовать ;</p> <p>-различать способ и результат действия</p> <p>-развивать инициативу, укреплять и развивать демократические нормы жизни;</p>	<p>- освоения учащимися содержания внеурочной деятельности являются следующие умения:</p> <p>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>- находить ошибки при выполнении учебных заданий,</p>	<p>освоения учащимися содержания программ спортивных игр воспитанию являются следующие умения:</p> <p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- проявлять положительные качества личности и</p>

	<p>подвижных и спортивных игр: волейбол, баскетбол, бадминтон. футбол.</p> <p>- укреплять эмоциями в процессе игровой деятельности и</p> <p>- излагать правила и условия подвижных спортивных игр.</p> <p>- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности и</p> <p>- соблюдать дисциплину и правила ТБ во время игры.</p> <p>- уметь взаимодействовать в парах и группах при технических действиях.</p> <p>- уметь оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.</p>	<p>- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;</p> <p>- адекватно воспринимать и вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок</p>	<p>отбирать способы их исправления;</p> <p>- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>- оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.</p> <p>Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по предмету «Мир спортивных игр» являются следующие умения:</p> <p>- представлять игровые движения как средство укрепления здоровья и физического развития;</p> <p>- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;</p> <p>- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
--	---	---	---	---

Содержание программы внеурочной деятельности 10 кл

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Вводные занятия	Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения и безопасности на занятии. План работы. Правила игры. Личная гигиена спортсмена.	2 ч
Общая физическая подготовка	Понятия о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений. Упражнения общефизической подготовки: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Медленный бег на время; челночный бег, бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения.	6 ч
Упражнения общефизической подготовки	Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращения мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений. Освоение приёмов, имитация движения без мяча, отработка элементов, изучение приема в игровой обстановке.	4 ч
Специальная физическая подготовка	Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения.	12 ч
Техническая подготовка	Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры. Игры с партнером.	8ч
Соревнования	Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.	2ч
Итого		34 ч

Содержание программы внеурочной деятельности 11 кл

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Вводные занятия	Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения и безопасности на занятии. План работы. Правила игры. Личная гигиена спортсмена.	2 ч
Общая физическая подготовка	Упражнения с предметами. Подвижные игры с мячами без него. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движения.	6 ч
Упражнения общефизической подготовки	Тренировка движения в игровой обстановке, правильного и быстрого передвижения. Развитие быстроты реакции. Имитация движения. Отработка приема индивидуально, с партнером, в игровой обстановке. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения.	4 ч
Специальная физическая подготовка	Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения.	12 ч

Техническая подготовка	Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры. Игры с партнером.	8ч
Соревнования	Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.	2ч
Итого		34 ч

Тематическое планирование внеурочной деятельности в 10 классе

№	Изучаемый раздел,	Тема занятий	Количество часов	Основные формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Календарные сроки	
						Планируемые сроки	Фактические сроки
1.	Вводное занятия (2ч)	Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения и безопасности на занятии. План работы. Правила игры. Личная гигиена спортсмена.	2	Тренировочное занятие	Беговые упражнения Медленный бег на время; Понятие о физических качествах, их развития		
2	Общая физическая подготовка (6ч)	Понятия о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.	2	Тренировочное занятия	Демонстрировать упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.		
		Упражнения общефизической подготовки: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	2		Упражнения с предметами: набивными мяча, скакалками, гимнастическим и палками		
		Медленный бег на время;	2		Подвижные игры с мячом и		

		челночный бег, бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения.			без него «Гонка мячей», «У кого предмет»		
3.	Упражнения общефизической подготовки (4ч)	Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращения мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов.	2	Тренировочное занятия	Применять упражнения для развития физических качеств.		
		Упражнения, имитирующие технику передвижений Освоение приёмов, имитация движения без мяча, отработка элементов, изучение приема в игровой обстановке.	2	Тренировочное занятия	Слушают соблюдают правила ТБ Самостоятельно выполняют и устраняют характерные ошибки		
4	Специальная физическая подготовка (12ч)	Разминочный комплекс упражнений в движении	2	Тренировочное занятия	Знакомство с комплекс упражнений в движении. Работа над качеством выполнения упражнения с мячом.		
		Разминочный комплекс упражнений в движении	2	Тренировочное занятия	Знакомство с комплекс упражнений в движении. Работа над качеством выполнения упражнения с мячом.		
		Упражнения для освоения	2	Тренировочное занятия	Знакомство с упражнениями		

		техники игры.			для техники игры. Работа над качеством выполнения		
		Упражнения для освоения техники игры.	2	Тренировочное занятия	Знакомство с упражнениями для техники игры. Работа над качеством выполнения		
		Разогревающие и дыхательные упражнения.	2	Тренировочное занятия	Применять разученные упражнения		
		Разогревающие и дыхательные упражнения.	2	Тренировочное занятия	Применять разученные упражнения		
5	Техническая подготовка (8ч)	Знакомство с понятием «тактика»	2	Тренировочное занятия	Знакомство с правилами игры Жонглирование мячом.		
		Виды технических приемов по тактической направленности.	2	Тренировочное занятия	разучивание, удары по мячу правой и левой. Закрепление навыка		
		Указания для ведения правильной тактики игры.	2	Тренировочное занятия	Удары по мячу ногами и руками на разную высоту с последующей его ловлей. Разучивание, закрепление навыка		
		Игры с партнером.	2	Тренировочное занятия	Удары по воротам, разучивание, закрепление навыка		
6	Соревнования (2ч)		2	Тренировочное занятия	Турнир по баскетболу между 10-11 кассами		
	Итого		34				

Тематическое планирование внеурочной деятельности в 11 классе

№	Изучаемый раздел,	Тема занятий	Количество часов	Основные формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Календарные сроки	
						Планируемые сроки	Фактические сроки
1.	Вводное занятия (2ч)	Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения и безопасности на занятии. План работы. Правила игры. Личная гигиена спортсмена.	2	Тренировочное занятие	Беговые упражнения Медленный бег на время; Понятие о физических качествах, их развития		
2	Общая физическая подготовка (6ч)	Упражнения с предметами. Подвижные игры с мячами без него.	2	Тренировочное занятия	Демонстрировать упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.		
		Упражнения для развития равновесия.	2		Упражнения с предметами: набивными мяча, скакалками, гимнастическим и палками		
		Упражнения на координацию движения.	2		Подвижные игры с мячом и без него		
3.	Упражнения общефизической подготовки (4ч)	Тренировка движения в игровой обстановке, правильного и быстрого передвижения Развитие быстроты	2	Тренировочное занятия	Применять упражнения для развития физических качеств.		



		реакции. Имитация движения.					
		Отработка приема индивидуального, с партнером, в игровой обстановке. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения	2	Тренировочное занятия	Слушают соблюдают правила ТБ Самостоятельно выполняют и устраняют характерные ошибки		
4	Специальная физическая подготовка (12ч)	Разминочный комплекс упражнений в движении	2	Тренировочное занятия	Знакомство с комплексом упражнений в движении. Работа над качеством выполнения упражнения с мячом.		
		Разминочный комплекс упражнений в движении	2	Тренировочное занятия	Знакомство с комплексом упражнений в движении. Работа над качеством выполнения упражнения с мячом.		
		Упражнения для освоения техники игры.	2	Тренировочное занятия	Знакомство с упражнениями для техники игры. Работа над качеством выполнения		
		Упражнения для освоения техники игры.	2	Тренировочное занятия	Знакомство с упражнениями для техники игры. Работа над качеством выполнения		

		Разогревающи е и дыхательные упражнения.	2	Тренировочное занятия	Применять разученные упражнения		
		Разогревающи е и дыхательные упражнения.	2	Тренировочное занятия	Применять разученные упражнения		
5	Техническа я подготовка (8ч)	Знакомство с понятием «тактика»	2	Тренировочное занятия	Знакомство с правилами игры Жонглирование мячом.		
		Виды технических приемов по тактической направленност и.	2	Тренировочное занятия	разучивание, удары по мячу правой и левой. Закрепление навыка		
		Указания для ведения правильной тактики игры.	2	Тренировочное занятия	Удары по мячу ногами и руками на разную высоту с последующей его ловлей. Разучивание, зак репление навыка		
		Игры с партнером.	2	Тренировочное занятия	Удары по воротам, разучивание, зак репление навыка		
6	Соревнова ния (2ч)		2	Тренировочное занятия	Турнир по баскетболу между 10-11 кассами		
	Итого		34				



В данном документе  
продублировано, прошито и скреплено  
печатью  
Директора  
Исмаилов Е.М. Саляхова