****

**I. Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» 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 Черемшанская СОШ – Прокуткинская СОШ.

**Цель:** правильное выполнение приемов спортивных игр волейбол, баскетбол, владение индивидуальными и групповыми, технико-тактическими действиями, знания правил соревнований.

З**адачи**:

* 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.

**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 урочной 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 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, 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 | 17 | 17 |
|  | Итого | 35 | 34 |

**IV. Тематическое  планирование урочной деятельности по физической культуре**

**спортивно – оздоровительное направление «Спортивные игры»**

**10 класс – 35 часов (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема | Количество часов | Дата |
| 1 | Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике подач и передач мяча. | 1 | 03.09.2025 |
| 2 | Основные приемы и тактика игры. Учебная игра. | 1 | 10.09 |
| 3-4 | Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке. | 2 | 17.09  24.09 |
| 5-6 | Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4. | 2 | 01.10  08.10 |
| 7 | Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2. | 1 | 15.10 |
| 8-9 | Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра. | 2 | 22.10  05.11 |
| 10 | Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра. | 1 | 12.11 |
| 11 | Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону. | 1 | 19.11 |
| 12 | Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. | 1 | 26.11 |
| 13 | Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача. | 1 | 03.12 |
| 14 | Защитные действия | 1 | 10.12 |
| 15-16 | Тактические действия | 2 | 17.12  24.12 |
| 17-18 | Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра. | 2 | 14.01.2026  21.01 |
| 19 | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 | 28.01 |
| 20 | Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину | 1 | 04.02 |
| 21-22 | Баскетбол. Штрафные броски | 2 | 11.02  18.02 |
| 23-25 | Баскетбол. Защитные действия | 3 | 25.02  04.03 |
| 26-28 | Баскетбол. Тактические действия | 3 | 11.03  18.03 |
| 29-30 | Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. | 2 | 25.03  08.04 |
| 31-32 | Баскетбол. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. | 2 | 15.04  22.04 |
| 33 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. | 1 | 29.04 |
| 34 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления.  Совершенствовать передачи мяча. | 1 | 06.05 |
| 35 | Баскетбол. Закрепление правил игры. | 1 | 20.05 |

**IV. Тематическое  планирование урочной деятельности по физической культуре**

**спортивно – оздоровительное направление «Спортивные игры»**

**11 класс – 35 часов (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема | Количество часов | Дата |
| 1 | Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике подач и передач мяча. | 1 | 04.09.2025 |
| 2 | Основные приемы и тактика игры. Учебная игра. | 1 | 11.09 |
| 3-4 | Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке. | 2 | 18.09  25.09 |
| 5-6 | Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4. | 2 | 02.10  09.10 |
| 7 | Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2. | 1 | 16.10 |
| 8-9 | Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра. | 2 | 23.10  06.11 |
| 10 | Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра. | 1 | 13.11 |
| 11 | Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону. | 1 | 20.11 |
| 12 | Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. | 1 | 27.11 |
| 13 | Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача. | 1 | 04.12 |
| 14 | Защитные действия | 1 | 11.12 |
| 15-16 | Тактические действия | 2 | 18.12  25.12 |
| 17-18 | Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра. | 2 | 15.01.2026  22.01. |
| 19 | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 | 29.09 |
| 20 | Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину | 1 | 05.12 |
| 21-22 | Баскетбол. Штрафные броски | 2 | 12.02  19.09 |
| 23-25 | Баскетбол. Защитные действия | 3 | 26.02  05.03 |
| 26-28 | Баскетбол. Тактические действия | 3 | 12.03  19.03 |
| 29-30 | Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. | 2 | 26.03  09.04 |
| 31-32 | Баскетбол. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. | 2 | 16.04  23.04 |
| 33 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. | 1 | 30.04 |
| 34 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления.  Совершенствовать передачи мяча. | 1 | 07.05 |
| 35 | Баскетбол. Закрепление правил игры. | 1 | 14.05 |