

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Никульевка

Одобрено

Утверждено

педагогическим  
советом

Директор МБОУСОШ

с.Никульевка \_\_\_\_\_ Г.Н.Уренева

МБОУСОШ  
с.Никульевка  
(протокол №1 от  
30.08.2022 г.)

(приказ № 65-п  
от 30.08.2022 г.)

Рабочая программа  
внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС  
спортивно – оздоровительного направления  
«Спортивная смена» в 10-11 классах

Срок реализации программы: 2 года

с. Никульевка:

Составитель:

Жигалин Н. К., учитель физической культуры высшей квалификационной  
категории. 2022-2023 год.

## Пояснительная записка

Введение: программа внеурочной деятельности по физической культуре «Спортивная смена» рассчитана на 68 учебных часов для обучающихся 10-11 классов, ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся.

Содержание: в процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: баскетбол, волейбол, футбол.

Программа «Спортивная смена» является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры.

Направленность программы «Спортивная смена» — развивающая, ориентирована на создание у обучающихся представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

Новизна программы «Спортивная смена» — во включении нескольких спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.

Актуальность программы «Спортивная смена» — в повышении интереса учащихся к занятиям спортивными играми.

Целесообразность программы — в овладении занимающимися физической, технической и тактической подготовками спортивных игр для успешного участия в лицейских и районных соревнованиях.

Цели и задачи:

— воспитание у школьников потребности в систематических занятиях физической культурой, привития основ здорового образа жизни

— развитие духовных и физических качеств личности

— освоение знаний: на укрепление своего здоровья, правил техники безопасности на занятиях спортивными играми, об организации и судействе соревнований по спортивным играм.

— формирование умений: правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований.

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы «Спортивные игры», которая систематизирует умения, а так же выполнение практических заданий по данным спортивным играм.

Методы обучения:

Во время занятий спортивными играми необходимо обучить учащихся, самим находить нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Практические методы:* метод упражнений, метод соревновательный

Формы обучения: индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

Срок реализации программы -2 года.

Режим занятий — 1 занятия в неделю

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В образовательной деятельности обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные и метапредметные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа «Спортивная смена» предусматривает достижение следующих результатов образования:

— личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

— метапредметные результаты — освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

— предметные результаты — освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная смена» является формирование следующих умений:

**Определять и высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

— в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;

— навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

— готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

— принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

— бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

— осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;

— отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная смена» — является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

— **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

— **Проговаривать** последовательность действий.

— Умение **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

— Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

— Умение совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

— Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### ***Познавательные УУД:***

— Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

— Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.

— Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### ***Коммуникативные УУД:***

— Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.

— Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

— Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

— Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### ***Познавательные УУД:***

— овладеют основами реализации проектно-исследовательской деятельности, расширят спектр активно используемых логических действий и операций;

— будут сформированы основы познавательной рефлексии, рефлексивного чтения.

#### ***Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:***

— Осознание обучающимися понимания роли курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» как активного способа собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;

— За счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по баскетболу, футболу, стритболу, волейболу обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

#### **Содержание программы:**

Теория: 4 часа

1. История отечественного спорта. Лучшие спортсмены Пензенской области.

2. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.
3. Здоровый образ жизни. Вредные привычки
4. Восстановительные мероприятия

Практика: 64 часа

1. Общая физическая подготовка – 10 часов

(Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения, специально-прыжковые упражнения, специально-метательные упражнения, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в высоту и длину с места и разбега, броски набивного мяча, метание мяча, гранаты, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии).

2. Специальная физическая подготовка – 8 часов

(Подвижные игры, эстафеты на развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, силовых качеств, гибкости, координации движений, ловкости).

3. Техническая подготовка по баскетболу, стритболу – 30ч (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении, финты).

4.

Техническая подготовка по волейболу – 30 часов

(передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).

5. Техническая подготовка по футбол, мини-футболу -26 часа

(перемещения, ведение, передачи, обводки, удары по воротам).

6. Прием контрольных нормативов – 6 часов

(нормативы развития физических качеств и овладения техникой выполнения приемов спортивных игр).

7. Участие в соревнованиях – 22 часа

(участие в школьных и районных соревнованиях, матчевых встречах).

Учебно-тематический план 10 класс

Таблица № 1

№ п/п	Раздел /тема
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом.
1.	ОФП: — общеразвивающие упражнения; специально — беговые упражнения; — низкий старт, бег на короткие дистанции. Терминология футбола. Стойки и перемещения футболиста. Игра мини-футбол.
1.	Дневник самоконтроля. ОФП: — общеразвивающие упражнения; — специально- беговые упражнения; — высокий старт, бег на средние и длинные

дистанции. История футбола. Комбинация из перемещений футболиста. Игра мини-футбол. Тесты: 1. Челночный бег 3x10м. 2. Метание малого мяча на дальность.

1. Способы самоконтроля. Игра вратаря. Правила и организация соревнований. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра мини-футбол на самоконтроль. Тесты: 1. Прыжок в длину с места. 2. Бег на выносливость: шестиминутный бег.

1. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Игра мини-футбол на самоконтроль. Тесты: 1. Прыжок в длину с места. 2. Бег на выносливость: шестиминутный бег.

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по баскетболу. Стойки и перемещения игрока. Остановки прыжком, двумя шагами, повороты, прыжки. Комбинация из передвижений баскетболиста. Двухсторонняя игра в баскетбол.

1. Терминология баскетбола. Стойки и перемещения игрока. Остановки прыжком, двумя шагами, повороты, прыжки. Комбинация из передвижений баскетболиста. Двухсторонняя игра в баскетбол.

История отечественного спорта. Лучшие спортсмены Челябинской области.

1. Ведение мяча с изменением скорости, направления, частоты отскока без сопротивления с сопротивлением. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
1. Правила и организация соревнований по баскетболу. Передача мяча на месте двумя руками от груди, сверху, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, в тройках четверках без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол.
1. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Передача мяча на месте двумя руками от груди, сверху, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, в тройках четверках без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол.
1. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Передача мяча на месте одной рукой от груди, от плеча, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, тройках, четверках без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол.
1. История баскетбола. Передача мяча на месте одной рукой от груди, от плеча, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, тройках, четверках без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол.
1. Помощь в судействе. Передача мяча различными способами в парах и тройках в движении без сопротивления и с сопротивлением. Передача мяча при встречном движении. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:
1. Судейство игры. Бросок от головы на месте, в прыжке без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок».
1. Комплектование команды. Бросок от головы на месте, в прыжке без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок».
1. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Прием контрольных нормативов по баскетболу.
1. Решение задач игровой и соревновательной деятельности. Стритбол. Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке без сопротивления с сопротивлением. Двухсторонняя игра в стритбол 3x3.
1. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Бросок одной от плеча после ведения мяча. Двухсторонняя игра в стритбол 3x3.

- Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. бросок одной от головы в движении. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
- 1.

- Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок без сопротивления и с сопротивлением.
- 1.

Прием контрольных нормативов по стритболу.

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по волейболу. Терминология волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Комбинация из перемещений. Двухсторонняя игра в волейбол.
1. История волейбола. Передача мяча: сверху над собой на месте и в движении приставными шагами вперед, назад, в стороны, с различной высотой перемещения мяча, с поворотами направо. Двухсторонняя игра в волейбол.
1. Правила и организация соревнований по волейболу. Передача мяча снизу перед собой на месте и в движении приставными шагами вперед, назад, в стороны, с различной высотой перемещения мяча, с поворотами направо, налево по кругу. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

- Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Передача мяча
1. сверху над собой и в стену, в парах в стену со сменой мест, через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках

1. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Передача мяча снизу перед собой и в стену, в парах со сменой мест, через сетку. Двухсторонняя игра в волейбол.

1. Комплекс УГГ на развитие быстроты. Передача мяча сверху в тройках со сменой мест, чередование передачи мяча сверху и снизу на месте, в стену, в парах. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

1. Комплектование команды Чередование передач мяча через сетку. Передача мяча сверху и снизу через сетку, стоя спиной к сетке. Прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.

1. Помощь в судействе, комплектование команды. Верхняя прямая подача мяча и его прием. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.

1. Судейство игры. Нижняя прямая подача мяча и его прием. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности

1. человека, средствами физической культуры. Верхняя и нижняя прямая подача мяча, его прием и передача мяча. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.

1. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Прием контрольных нормативов по волейболу.

1. Помощь в судействе. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Футбольный «челнок». Тесты: 1. Челночный бег 3х10 м. 2. Метание малого мяча на дальность.

1. Комплектование команды. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Футбольный «челнок». Тесты: 1. Бег скоростной на дистанцию 30 м. 2. Подтягивание на перекладине.

- Подготовка места проведения игры. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. Футбольный «челнок» на самоконтроль Тесты: 1. Прыжок в длину с места. 2. Бег на выносливость: шестиминутный бег.
- Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Футбольный «челнок» на самоконтроль. Прием контрольных нормативов по футболу.

#### Учебно-тематический план 11 класс

#### Таблица № 2

№ п/п	Раздел /тема
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. ОФП; — специально-прыжковые упражнения; — прыжок в длину с разбега; — прыжок в высоту с разбега. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением. Игра футбол.
1.	Дневник самоконтроля. ОФП: — специально-метательные упражнения; — бросок набивного мяча; — метание мяча, гранаты. Удары по воротам. Игра вратаря. Игра футбол: 1. Челночный бег 3х10м. 2. Метание малого мяча на дальность.
1.	Способы самоконтроля. ОФП: — акробатические упражнения; — упражнения в равновесии; — упражнения в висах и упорах. Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра футбол. Тесты: 1. Бег скоростной на дистанцию 30 м. 2. Подтягивание на перекладине.
1.	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.
1.	Индивидуальная техника защиты. Игра футбол на самоконтроль. Тесты: 1. Прыжок в длину с места. 2. Бег на выносливость: шестиминутный бег.
1.	Общие требования безопасности при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок».
1.	Подготовка места проведения игры. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок».
1.	Вредные привычки. Штрафной бросок. баскетбольный «челнок» на самоконтроль.
1.	Вредные привычки. Штрафной бросок. баскетбольный «челнок» на самоконтроль.
1.	Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Бросок с линии трех очков. Игра баскетбол игра в баскетбол.
1.	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Бросок с линии трех очков. Игра баскетбол игра в баскетбол.
1.	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Финты. Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча во время передачи, перехват мяча во время ведения, накрывание мяча Двухсторонняя игра в баскетбол.
1.	Помощь в судействе. Финты. Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча во время передачи, перехват мяча во время ведения, накрывание мяча Двухсторонняя игра в

баскетбол.

1. Судейство игры. Свободное нападение, нападение быстрым прорывом. Двухсторонняя игра в баскетбол.
1. Комплектование команды. Свободное нападение, нападение быстрым прорывом. Двухсторонняя игра в баскетбол.
1. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Прием контрольных нормативов по баскетболу
1. Решение задач игровой и соревновательной деятельности. Стритбол Взаимодействие двух игроков. Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
1. Восстановительные мероприятия. Взаимодействие двух игроков. Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
1. Восстановительные мероприятия. Позиционное нападение. Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
1. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе. Позиционное нападение. Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
1. Общие требования безопасности при проведении занятий по волейболу. Передача мяча на месте в движении, через сетку, в стену. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.
1. Подготовка места проведения игры. Верхняя и нижняя прямая подача мяча, его прием и передача мяча. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.
1. Подготовка места проведения игры. Прямой нападающий удар. Блокирование в прыжке с места. Игра волейбол на самоконтроль.
1. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Комбинация: прием, передача, удар, блок. Игра волейбол на самоконтроль.
1. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Комбинация: прием, передача, удар, блок. Игра волейбол на самоконтроль.
1. Комплекс УГГ на развитие быстроты. Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне № 3. Игра волейбол на самоконтроль.
1. Комплектование команды Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне № 3. Игра волейбол на самоконтроль.
1. Помощь в судействе, комплектование команды. Позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций. Игра в защите. Игра волейбол на самоконтроль.
1. Судейство игры. Позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций. Игра в защите. Игра волейбол на самоконтроль
1. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций. Игра в защите. Игра волейбол на самоконтроль.
1. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Прием контрольных нормативов по волейболу.
1. Помощь в судействе. Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра футбол. Тесты: 1. Челночный бег 3х10 м. 2. Метание малого мяча на дальность.
1. Комплектование команды. Индивидуальная техника защиты. Игра футбол на самоконтроль. 1. Бег скоростной на дистанцию 30 м. 2. Подтягивание на перекладине.

- Подготовка места проведения игры. Тактика игры: свободное нападение.
1. Позиционное нападение без смены и со сменой позиций игроков. Игра футбол на самоконтроль. Тесты: 1. Прыжок в длину с места. 2. Бег на выносливость: шестиминутный бег.
  1. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Тактика игры: свободное нападение. Позиционное нападение без смены и со сменой позиций игроков. Игра футбол на самоконтроль. Прием контрольных нормативов по футболу.

### **Форма контроля**

Таблица №3

№	Форма контроля	Дата	Ответственный
1	Товарищеские игры	В процессе тренировок	учитель ФК
2	Школьное первенство по баскетболу	По календарному плану школы	учитель ФК
3	Муниципальное первенство по баскетболу	По муниципальному календарному плану	учитель ФК
4	Участие в школьной баскетбольной лиге Кэс-баскет	По муниципальному календарному плану	учитель ФК

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
 средняя общеобразовательная школа с. Никульевка

Одобрено

педагогическим  
советом

МБОУСОШ  
с.Никульевка(протокол  
№1 от 31.08.2020 г.)

Утверждено

Директор МБОУСОШ  
с.Никульевка\_\_\_\_\_Г.Н.Уренева

(приказ №37-п  
от 31.08.2020 г.)

Рабочая программа  
внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС  
спортивно – оздоровительного направления  
«Спортивная смена» в 10-11 классах.

Срок реализации программы: 5 лет

с. Никульевка:

Составитель:

Жигалин Н. К., учитель физической культуры высшей квалификационной  
категории. 2020 год.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Никульевка

«Утверждаю»

Директор МБОУСОШ с. Никульевка

\_\_\_\_\_ Г.Н.Уренёва

(приказ № 37-п от 31.08.20)

Календарно-тематическое планирование  
внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС  
спортивно–оздоровительного направления  
«Спортивная смена» в 10 классе МБОУСОШ с. Никульевка

Планирование составил: Жигалин Н.К.- учитель физической культуры

2020-2021 уч. год

Тематическое планирование 10 класс ( 34часа)

№ Тема

К-

Баскетбол			
:			
		Стойки игрока.	Перемещение в
1	Стойки и перемещения	стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из	2
2	Остановки баскетболиста	основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
Технические действия			
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с	1
4	Ловля мяча	пассивным сопротивлением защитника.	1
5	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 и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.	1
Тактические действия:			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения.	1

8	Игра в нападении	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
9	Диагностирование и тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
10	Участие в соревнованиях	Игра по правилам мини- баскетбола. Участие в соревнованиях.	3
	Волейбол		12
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)	2
2	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2
3	Совершенствование верхней прямой подачи	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.	2
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	2
5	Двусторонняя учебная игра	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.	2
6	Одиночное блокирование	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.	1
7	Страховка при блокировании		1
	Футбол		8
		Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	

	Остановка катящегося, летящего мяча.	
	Удар головой (по летящему мячу).	
	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	
1	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень	2
2	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника.	
	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	2
3	Игра в футбол по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Правила организация и проведения	2
4	Участие в соревнованиях, участие в соревнованиях различного уровня.	2
	Физическая подготовка в процессе занятий	
	Итого	34

Тематическое планирование 11 класс (34 часов)

№	Тема	К-во. Час. Дата
	Баскетбол	14
	Технические действия:	
1	Стойки и перемещения	2
	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты	
	Остановки баскетболиста	2
2	Остановки баскетболиста	
	без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
3	Передача и ловля мяча	1
	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.	
4	Ведение мяча	1
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.	
5	Броски в кольцо	1
	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.	
	Тактические действия:	
7	Игра в защите	1
	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия	

8	Игра в нападении	в нападении. Взаимодействие игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). Тестирование уровня развития	двух через	1
9	Диагностирование и тестирование	двигательных способностей, уровня сформированности умений и навыков.	технических	1
10	Двухсторонняя игра	Игра по правилам баскетбола.		1
11	Судейство и организация соревнований	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Правила организация и проведения		1
12	Участие в соревнованиях	соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.		2
	Волейбол			12
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху,		1
2	Передача двумя руками назад	стоя спиной к цели.		1
3	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий встречных передачах.	удар после подбрасывания мяча партнером.	1
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Комбинации из элементов: прием, блокирование.	удар при	2
5	Одиночное блокирование и страховка	Одиночное страховка	освоенных	1
6	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	Игра по	2

		Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите.	
7	Командные тактические действия в нападении и защите	Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	2
8	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей.	1
9	Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1
	Футбол		8
1	Удары по мячу, остановка мяча	Техника игры: Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
2	Ведение мяча, ложные движения (финты)	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	1
3	Отбор мяча, перехват мяча	Перехват, выбивание мяча.	1
4	Вбрасывание мяча	Удар (пас), прием мяча, остановка. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
5	Техника игры вратаря	Игра вратаря	1
6	Тактические действия, тактика вратаря	Тактика игры: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1
7	Тактика игры в нападении и защите	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.	1

		Игра по правилам.	
8	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
9	Соревнования уровня.	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного	2
	Итого		34