**МБОУ Куйбышевская СОШ им.А.А.Гречко**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | УТВЕРЖДЕНО |
| Руководитель МО | Директор |
| Дмитренко А.П. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_) | Кучина Е.А. |
| Протокол № 1от 28.08.2023 | Приказ № \_\_\_ ОД от 29.08.2023 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

###### Класс: 10

Учитель: Дмитренко А.П.

Количество часов: 32 часа; в неделю 1 час.

**П о я с н и т е л ь н а я з а п и с к а.**

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одними из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, являются волейбол и баскетбол.  
Волейбол и баскетбол - одни из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Их отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в данные игры, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия спортивными играми улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов,  увеличивают силу и эластичность мышц.    
Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол и баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности данные игры представляют собой средство не только физического развития, но и активногоотдыха.

**Цели и задачи**   
*Цель:*   
• Повышение уровня физического развития.   
• Подготовка спортивного резерва

 Задачи:   
• Укрепление здоровья и закаливание организма подростков   
• Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств   
• Повышение общей физической подготовленности   
• Развитие специальных физических способностей   
• Обучение основам техники и тактики игры в волейбол и баскетбол.

**Результаты освоения программы:**

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств.
2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека.
3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности.
4. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; умение составлять комплексы упражнений для самостоятельных занятий.
5. Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение выполнять комплексы общеукрепляющих упражнений.

**Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на  достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.  
 Общепедагогические или дидактические  методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.     
Спортивные методы включают: метод  непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод  максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по   отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.  Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.  
 В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.  
 Разносторонняя  физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные  - на формирование технических навыков и тактических умений. .  
 В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Во время прохождения разделов программы проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического  развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в  количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической,  теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие учеников в учебных играх.  Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами,  как обучающиеся применяют их в игре.

**Краткое содержание изучаемого курса:**    
1. Физическая культура и спорт в России.   
Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.   
2.История  развития волейбола и баскетбола.   
3.Влияние физических упражнений на организм человека    
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма   
 4. Гигиена юного спортсмена.       
Гигиена одежды и обуви при занятиях спортом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом и баскетболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).   
5. Техническая подготовка.   
Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику игры составляют специальные технические приемы:   
- перемещения,   
- подачи,   
- передачи,   
- броски,   
- блокирование.   
6.  Тактическая подготовка   
Тактическая подготовка спортсмена представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:   
- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,   
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,   
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и баскетбол, способы их выполнения:   
- перемещения,   
- прием подачи,   
  передачи,   
- подача мяча,   
- блокирование,

- броски мяча,

- штрафные броски.   
Тактика нападения и тактика защиты:   
- индивидуальные действия,   
- групповые действия,   
- командные действия.   
7.  Правила игры в волейбол и баскетбол.  Методика судейства. Терминология и судейские жесты.   
8. Общая физическая подготовка.   
Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со    сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения   
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.   
Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.   
Гимнастические  упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.   
Подвижные игры и эстафеты   
 9. Специальная физическая подготовка.   
- прыжковые упражнения,   
- упражнения с набивными и теннисными мячами,   
развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера   
- игры и эстафеты с препятствиями.   
 10. Контрольные испытания.   
- Контрольные испытания по общей физической подготовке   
- Контрольные испытания по технической подготовке   
11. Контрольные игры и судейская практика.  Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр.

12. Соревнования.  Судейство во время игры.

**Тематическое планирование 10 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Примечания** |
| 1 | Введение. История возникновения волейбола | 1 | 04.09.2023. |  |
| 2 | Правила игры. Игровое поле и инвентарь. | 1 | 11.09.2023. |  |
| 3 | Техническая подготовка. | 1 | 18.09.2023. |  |
| 4 | Техническая подготовка. | 1 | 25.09.2023. |  |
| 5 | Тактические действие. | 1 | 02.10.2023. |  |
| 6 | Тактические действие. | 1 | 09.10.2023. |  |
| 7 | Техническая подготовка. | 1 | 16.10.2023. |  |
| 8 | Контрольные игры и испытания. | 1 | 23.10.2023. |  |
| 9 | Техническая подготовка. | 1 | 13.11.2023. |  |
| 10 | Общая физическая подготовка. | 1 | 20.11.2023. |  |
| 11 | Техническая подготовка. | 1 | 27.11.2023. |  |
| 12 | Общая физическая подготовка. | 1 | 04.12.2023. |  |
| 13 | Тактическая подготовка. | 1 | 11.12.2023. |  |
| 14 | Тактические действие. | 1 | 18.12.2023. |  |
| 15 | Тактические действие. | 1 | 25.12.2023. |  |
| 16 | Введение. История возникновения баскетбола. | 1 | 15.01.2024. |  |
| 17 | Правила игры. Игровое поле и инвентарь. | 1 | 22.01.2024. |  |
| 18 | Техническая подготовка. | 1 | 29.01.2024. |  |
| 19 | Техническая подготовка. | 1 | 05.02.2024. |  |
| 20 | Тактические действие. | 1 | 12.02.2024. |  |
| 21 | Тактические действие. | 1 | 19.02.2024. |  |
| 22 | Техническая подготовка. | 1 | 26.02.2024. |  |
| 23 | Контрольные игры и испытания. | 1 | 04.03.2024. |  |
| 24 | Техническая подготовка. | 1 | 11.03.2024. |  |
| 25 | Общая физическая подготовка. | 1 | 18.03.2024. |  |
| 26 | Техническая подготовка. | 1 | 01.04.2024. |  |
| 27 | Общая физическая подготовка. | 1 | 08.04.2024. |  |
| 28 | Тактическая подготовка. | 1 | 15.04.2024. |  |
| 29 | Тактические действие. | 1 | 22.04.2024. |  |
| 30 | Тактические действие. | 1 | 06.05.2024. |  |
| 31 | Техническая подготовка. | 1 | 13.05.2024. |  |
| 32 | Техническая подготовка. | 1 | 20.05.2024. |  |