

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 83»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Спортивные игры»

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Актуальность программы. Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 10-11 классов.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Курс включен в план внеурочной деятельности, в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования. Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа 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** в каждом из 10-11 классов, всего **34 часа в год.**

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов

обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ 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 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;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- о значении спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Теоретические сведения – 6 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол).

- Инвентарь и оборудование для спортивных игр.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях
- влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях
- правила игры в футбол, волейбол и баскетбол
- Врачебный контроль при занятиях. Причины травм и их профилактика.

2. Общефизическая подготовка 7 часов (развития двигательных качеств)

- подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метание

3. Специальная физическая подготовка 7 часов

упражнения для развития быстроты:

- стартовые рывки на 5 - 10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте)
- эстафета с элементами старта
- подвижная игра «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за Мячом» и др.
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам
- бег между стойками, расставленными в различных положениях
- обводка препятствий
- подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «салки по кругу»
- остановка мяча с последующим рывком в сторону
- челночный бег

упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки в длину
- броски баскетбольного и набивного мяча на дальность
- подвижные игры «волк во рву», «челнок», «скакуны» и др.

Упражнения для развития ловкости:

- удержание волейбольного мяча в воздухе
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами)
- эстафеты
- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

4. Техническая подготовка 7 часов

- Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом
- Бег с изменением направления и скорости
- прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега

удары по мячу ногой:

- внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и красящимися мячу
- внешней частью подъема

- после остановки, рывков, введения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние
- на точность: определенную цель на поле, в ворота, в ногу партнера, на ход движущемуся партнёру.

5. учебная игра 7 часов

- парные игры
- игра защитников против атакующего.
- игра атакующего против защитника.
- игры по упрощенным правилам.
- игра «Картошка»
- двухсторонняя игра.

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	12	2	10
2	Волейбол	12	2	10
3	Футбол	10	2	8
	ИТОГО	34	6	28

тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контр-ые работы	Прак-ие работы		
1.	Баскетбол. ИОТ 05-2023. ИОТ 19-23 Стойки и передвижения, повороты,	1				k12.ru»Медиатека»books
2.	Бросок мяча в движении.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
3.	Штрафной бросок.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
4.	Тактика игры.	1				k12.ru»Медиатека»books
5.	Техника защитных действий.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
6.	Быстрый прорыв (3х2).	1		1		k12.ru»Медиатека»books
7.	Личная защита под своим кольцом.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
8.	Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
9.	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
10.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
11.	Двусторонняя игра.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
12.	Двусторонняя игра с заданием.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
13.	Волейбол. ИОТ 14-23 Приемы и передачи в волейболе.	1				k12.ru»Медиатека»books
14.	Нападающий удар	1		1		k12.ru»Медиатека»books
15.	Прием мяча после подачи.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
16.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
17.	Прием мяча с подачи в зону три.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
18.	Одиночное блокирование.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
19.	Нападающий удар с зоны 2 и 4.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
20.	Вторая передача в зоны 2 и 4.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
21.	Нападающий удар и блокирование.	1				k12.ru»Медиатека»books
22.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
23.	Двухсторонняя игра с заданием.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
24.	Двухсторонняя игра.	1		1		k12.ru»Медиатека»books

25.	Футбол. Инструктаж по охране труда. История футбола.	1				k12.ru»Медиатека»books
26.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
27.	Удары по воротам различными способами.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
28.	Удары по воротам после углового.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
29.	Ведение мяча.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
30.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
31.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1		1		k12.ru»Медиатека»books
32.	Техника штрафных ударов.	1		1		k12.ru»Медиатека»books
33.	Обманные движения.	1				k12.ru»Медиатека»books
34.	Двусторонняя учебная игра.	1		1		k12.ru»Медиатека»books

5. Информационно-методическое обеспечение

Список литературы:

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

Оборудование спортзала:

- Перекладина гимнастическая (пристеночная).
- Стенка гимнастическая.
- Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
- Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
- Палка гимнастическая.

- Скакалка детская.
- Мат гимнастический.
- Кегли.
- Обруч пластиковый детский.
- Планка для прыжков в высоту.
- Стойка для прыжков в высоту.
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
- Рулетка измерительная.
- Щит баскетбольный тренировочный.
- Сетка для переноса и хранения мячей.
- Волейбольная сетка универсальная.
- Сетка волейбольная.
- Аптечка.
- Мяч малый (теннисный).
- Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.