

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено и принято на заседании методического объединения учителей физической культуры
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Проверено.
Рекомендовано к утверждению
29 августа 2022 г.

Утверждено к использованию в образовательном процессе Учреждения
Приказ № 1041 от 29.08.2022г.

Руководитель МО:
_____ Т.М.Воропаева

Зам.директора по УВР:
_____ Е.И.Онищук

Директор:
_____ И.Г.Парфенова

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Спортивные игры»
10-11 класс**

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования") и рабочей программы "Внеурочная деятельность учащихся", авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М.: Просвещение.

Сроки реализации образовательной программы: программа рассчитана на 2 года обучения.

Занятия по программе внеурочной деятельности «Спортивные игры» для учащихся **10-11** классов проводятся 2 раза в неделю по 1 часу: 10 класс- 68 часов, 11 класс- 68 часов в год. Общее количество часов – 136 часов.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры: -владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. -владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях);
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной

функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

10 класс (68 часов)

Легкая атлетика

Ходьба, бег, прыжки с места, челночный бег 4*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие силы, быстроты. Метание мяча с разбега. Бег 4*60м. Кросс до 1000м в среднем темпе.

Гимнастика с основами акробатики.

команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Футбол: ведение мяча; обводка противника; передачи и приемы игры.

11 класс (68 часов)

Раздел 1. Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Раздел 2. Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Раздел 3. Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Раздел 4. Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Раздел 5. Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки. Спортивные игры.

Б а с к е т б о л . Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные

игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Формы организации и виды деятельности: групповые и индивидуальные; игра.

3. Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Современные олимпийские игры»	1
2	Старты, стартовый разгон, бег на короткие дистанции	2
3	Стартовый разбег. Бег на средние дистанции	2
4	Финиширование. Бег на средние дистанции	1
5	Метание малого мяча на дальность	1
6	Метание малого мяча в цель	2
7	Броски мяча в корзину с места	2
8	Броски мяча в корзину в движении	2
9	Эстафеты со скакалкой	1
10	Стоки, передвижения в стойках	2
11	Передача мяча на месте, в движении	2
12	Передача мяча сверху и снизу двумя руками	3
13	Подача мяча (верхняя и нижняя прямая)	4
14	Учебная игра. Тактические действия	2
15	Гимнастические элементы (мостик, стойка на лопатах)	3
16	Общеразвивающие упражнения с предметами	2
17	Полоса препятствий	2
18	Передача мяча в движении	2
19	Беседа «Физическая культура спорт»	1
20	Прием и передача мяча	2
21	Подача мяча (верхняя и нижняя прямая)	2
22	Нижняя прямая подача	1

23	Гимнастические элементы (мостик, стойка на лопатах)	1
24	Стойки в баскетболе	2
25	Броски мяча в корзину с места	2
26	Броски мяча в корзину в движении	2
27	Эстафеты со скакалкой	1
28	Стоки, передвижения в стоках	2
29	Общеразвивающие упражнения с предметами	2
30	Бег на короткие дистанции	3
31	Бег на средние дистанции	4
32	Стартовый разгон	2
33	Финиширование	3
34	Эстафетный бег	2
35	Метание малого мяча на дальность	2
36	Полоса препятствий	2
Итого		68 часов

11 класс

№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
Теоретические сведения		5
1	Общая и специальная физическая подготовка, их характеристика и различия.	1
2	Мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Динамика содержания занятий и нагрузки в зависимости отвозраста.	1
3	Самоконтроль. Основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.	1
4	Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом	1
5	Физическая культура и спорт. Их ценности для современного человека и общества.	1
Легкая атлетика(осень)		10
6-7	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции.	2
8-9	Техника бега на короткие дистанции: финиширование, бег по дистанции. Жесты судей в легкой атлетике.	2
10-11	Повторение изученных стартов. Техники бега на короткие дистанции.	2
12-13	Закрепление навыка спринтерского бега, 30 метров с учетом	2

	результатов.	
14-15	Повторение низкого старта. Правила соревнований по легкой атлетике.	2
	Баскетбол	17
16-17	Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	2
18-19	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	2
20	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника	1
21-22	Совершенствование бросков мяча в корзину	2
23-24	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении.	2
25-26	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.	2
27-28	Броски мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	2
29	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника	1
30	Совершенствование бросков мяча в корзину	1
31-32	Игра в баскетбол по основным правилам.	2
	Волейбол	16
33-34	Инструктаж по технике безопасности на уроках игры в волейбол.	2
35	Техника перемещений в стойке, остановки, ускорения.	1
36	Игры- соревнования	1
37	Прямая нижняя подача, прием подачи. Комбинации из освоенных элементов	1
38-39	Тактика позиционного нападения	2
40	Прямой нападающий удар.	1
41-42	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2
43-44	Техника выполнения передач с учетом результатов.	2
45	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1
46	Овладение тактическими действиями в игре техника выполнения блока.	1
47	Тактические и технические приемы и применение их игре.	1
48	Изученные технические и тактические приемы в учебной игре.	1
	Легкая атлетика(весна)	20
49-50	Прыжки в длину с разбега	2
51-52	Прыжки в длину с разбега	2
53-54	Техника бега на 60 метров с учетом результатов. ОРУ	2
55-56	Техника и тактические особенности длительного бега. Бег по дистанции.	2
57-58	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2

59-60	Особенности тактики длительного бега. Бег по повороту.	2
61-62	Техника метания на дальность с разбега с учетом результатов.	2
63-64	Кроссовый бег по пересеченной местности	2
65-66	Эстафета	2
67-68	Кросс до 15-20 мин	2
Итого		68 часов