

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Администрация Одинцовского городского округа
МБОУ Голицынская СОШ №2

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Бушуева Н.С.

- от «25» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Яковлева О.В.

Приказ №285 от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортивно-оздоровительный кружок с элементами спортивных игр»
для 10-11 класса
на 2023/2024 учебный год

Составитель: Осипов Никита Валерьевич
учитель физической культуры

Голицыно
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному кружку с элементами спортивных игр для 10-11 класса составлена на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта (основного или среднего) общего образования, Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы предметной линии учебников под редакцией В.И. Лях, М.: Просвещение, 2016 г.

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год, на основе учебного плана образовательного учреждения. Программа адаптирована к дистанционной форме обучения.

Результаты освоения курса

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

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 и метапредметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; 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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные: самоопределение, смыслообразование

Регулятивные: соотнесение известного и неизвестного, планирование, способность к волевому усилию

Познавательные: формулирование цели, выделение необходимой информации,

структурирование

выбор эффективных способов решения учебной задачи, рефлексия, анализ и синтез, сравнение,

классификация, действие постановка и решение проблемы

Коммуникативные: строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами,

постановка вопросов, разрешение конфликтов

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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

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 «Спортклуба» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортклуба 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 спортклубу;
- жесты судьи спортклуба;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

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

Содержание курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных

здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. 2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

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 упрощённым 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.

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	в процессе уроков
2	Баскетбол	13
3	Волейбол	13
4	Футбол	8
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№п/п	№ в теме	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки	Фактические сроки	ЦОР/ЭОР
Баскетбол (13 ч)						
1	1	Стойки и перемещения	1	01-08.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/
2	2	Остановки баскетболиста	1	11-15.09		
3	3	Передачи мяча	1	18-22.09		
4	4	Ловля мяча	1	25-29.09		
5	5	Ведение мяча	1	02-06.10		
6	6	Броски в кольцо	1	16 -20.10		
7	7	Игра в защите	1	23-27.10		
8	8	Игра в защите	1	30.10-03.11		
9	9	Игра в нападении	1	06-10.11		
10	10	Игра в нападении	1	13-17.11		
11	11	Диагностирование и тестирование	1	27.11-01.12		
12	12	Игра в баскетбол	1	04-08.12		
13	13	Игра в баскетбол	1	11-15.12		
Волейбол (13ч)						
14	1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1	18-22.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
15	2	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1	25-29.12		
16	3	Прямой нападающий удар	1	09-12.01		
17	4	Прямой нападающий удар	1	15-19.01		
18	5	Совершенствование верхней прямой подачи	1	22-26.01		
19	6	Совершенствование верхней прямой	1	29.01-02.02		

		подачи				
20	7	Совершенствовани е приема мяча с подачи и в защите	1	05-09.02		
21	8	Совершенствовани е приема мяча с подачи и в защите	1	12-16.02		
22	9	Двусторонняя учебная игра	1	26.02-01.03		
23	10	Двусторонняя учебная игра	1	04-08.03		
24	11	Двусторонняя учебная игра	1	11-15.03		
25	12	Одиночное блокирование	1	18-22.03		
26	13	Страховка при блокировании	1	25-29.03		
Футбол (8ч)						
27	1	Удар по мячу	1	01-05.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
28	2	Ведение мяча	1	15-19.04		
29	3	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	22-26.04		
30	4	Тактические действия, тактика вратаря	1	29.02-03.05		
31	5	Тактика игры в нападении и защите	1	06-10.05		
32	6	Судейская практика	1	13-17.05		
33	7	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини- футбол)	1	20-25.05		
34	8	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини- футбол)	1	27.05-31.05		
Всего			34 часа			