

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа 23 имени Н.Н.Бондаревского
с. Великовечного
Муниципального образования Белореченский район



УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета

протокол № 1

от 2 августа 2023 г.

Председатель педсовета

А.Н. Недобугин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной занятости «Спортивные игры»

Уровень образования (класс) среднее общее, 10-11 классы

Количество часов 68

Учитель Алексеев А.А.

Программа разработана на основе программы «Физическая культура»
10-11 классы, автор В.И. Лях, Москва, «Просвещение», 2020 год.

Программа для 10 – 11 классов разработана в соответствии:

- с рабочей программой по физической культуре для учащихся 10 - 11 классов. В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2020г.;

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

1. Содействие гармоническому физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
2. Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.
3. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
4. Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно – силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей, их согласованности, способностей произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.)
5. Совершенствование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
6. Совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
7. Воспитание чувства патриотизма и других положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
8. Создание условий для подготовки сдачи тестов ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.
9. Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
10. Закрепление потребности в регулярности самостоятельных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных и военно-патриотических мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:

- увеличение числа обучающихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников
- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни
- выполнение обучающихся Краснодарского края видов испытаний, предусмотренных нормативно – тестирующей частью Комплекса.
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско – юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ГТО.

Общая характеристика курса.

Курс «Спортивные игры» изучается с 10 по 11 классы из расчёта 1 час в неделю. Рабочая программа рассчитана на 68 часов, на два учебных года обучения.

Структура и содержание программы.

В X и XI классах, на внеурочных занятиях, продолжается планомерное изучение командных игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол). А также совершенствование уже изученного на уроках физической культуры.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

- **Личностные результаты** отражают сформированность в том числе в части:

1. Гражданского воспитания:

- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного ношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего к основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед родиной.

3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4. Приобщения детей к культурному наследию (эстетического воспитания):

- Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

5. Популяризации научных знаний среди детей (ценности научного познания):

- Развитие морального сознания, повышение уровня компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный опыт ; соблюдение правил личной безопасности и гигиены, в том числе в процессе творческой, исследовательской деятельности; умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные интонационные средства для выражения своего состояния, в том числе в процессе повседневного общения; сформированность навыков рефлексии.

7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Формирование ответственного отношения к учению, овладение навыками саморазвития и самообразования.
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми.

8. Экологического воспитания:

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала образовательных дисциплин (в особенности, таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Предметные результаты освоения физической культуры.

1. Умение использовать другие разнообразные формы и виды физкультурно – оздоровительной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».
2. Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний.
3. Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
4. Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
5. Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (сетка часов) – 1 час/неделю	
		10 классы	11 классы
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятия	
	Основы знаний (теория) и практическая часть (тесты) ВФСК «ГТО»	В процессе занятия	
1.2	Спортивные игры	34	34

1.2.1	Волейбол	12	12
1.2.2	Баскетбол	11	11
1.2.3	Футбол	11	11
	Итого:	34	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Знания теоретической и практической частей ВФСК «ГТО», Основы знаний о физической культуре и применение этих знаний в повседневной жизни, изучаются в процессе занятий.

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.

Приёмы закаливания. Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

Футбол (мини – футбол)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).
Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: совершенствование: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет): бег -100м; 2км/3км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперёд стоя; прыжок в длину с места, разбега; метание гранаты 700гр; кросс 3км; плавание 50м; стрельба из пневматического оружия или электронного оружия; туристический поход с проверкой туристических навыков.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ
ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

№ п/п	Наименование раздела	Коли честв о Часов	Характеристика видов универсальных учебных действий(УУД)	Основные виды воспитател ьной деятельнос ти
1	Спортивные игры:	34	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений;	1-8

<p>волейбол; баскетбол; футбол;</p>		<p>оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.</p> <p>Изучают историю волейбола, баскетбола, футбола и гандбола.</p> <p>Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха.</p> <p>Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	
--	--	---	--

СОГЛАСОВАНО.
 Протокол заседания методического
 объединения учителей от 31.08 2023
 № 1 Руководитель ШМО
 _____ А.А.Алексеев

СОГЛАСОВАНО.
 Заместитель директора по УВР
 _____ М.Г.Манкевич
 «31» августа 2023 год