

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "СОШ №49"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
Протокол №1
от «22» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО


Е.И.Правдина
Протокол №1
от «22» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Л.А.Дружинина
Приказ № 208-р
от «30» 08 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 класса
основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Кузнецова Е.В.
учитель физической культуры

г. Барнаул 2024

Пояснительная записка

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 11 класса данная цель конкретизируется и связывается с правильным выполнением приёмов спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми, технико-тактическими действиями, знаниями правил соревнований. Формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их

культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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. 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.

В 11 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Содержание тем курса внеурочной деятельности

№ п/п	Названия разделов	Количество часов
1	Волейбол	12

2	Баскетбол	11
3	Футбол	10
4	Итоговое мероприятие «Лестница успеха»	1
	Итого:	34

Общая физическая подготовка.

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 м, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

Баскетбол

1.*Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек, стойки игрока, перемещения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. На освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. На освоение техники видения мяча. Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, правой, левой рукой. На овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли). На освоение индивидуальной техники защиты: вырывание, выбивание мяча. На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игрока. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди". На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам "мини-баскетбола", игровые задания.

Волейбол

1.*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке. На освоение техники приёма и передачи мяча. Передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой, то же через сетку. На освоение техники нижней прямой подачи: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м от сетки. На освоение техники прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Ориентирование в пространстве:

жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Футбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в футбол. Формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека. Формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни.

2. *Специальная подготовка.* Гладкий бег. комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег. Прыжки в длину с места и с разбега, с доставанием предметов, через препятствие, через скакалку. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами (броски, ловля), упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями. Упражнения с сопротивлением в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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.

Коммуникативные:

- 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.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;

- оценка;
- способность к волевому усилию;

Познавательные:

- 1.Формулирование цели
- 2.Выделение необходимой информации
- 3 .Структурирование
- 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи
- 5.Рефлексия
- 6.Анализ и синтез
7. Сравнение
- 8 .Классификации
- 9.Действия постановки и решения проблемы

Предметные результаты (на конец освоения курса) 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:**

- значение 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.

Воспитательные результаты.

- 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.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные Цифровые Образовательные ресурсы
1	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике подач и передач мяча.	1		
2	Основные приёмы и тактика игры. Учебная игра.	1		
3	Прямая верхняя и нижняя подча через сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение - подача в прыжке.	1		
4	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4.	1		
5	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	1		
6	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4; 5-2; 6-2. Учебная игра.	1		
7	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.	1		
8	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	1		
9	Верхняя и нижняя передачи в парах и в тройках в движении.	1		
10	Передача мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя боковая подача.	1		
11	Защитные действия. Тактические действия.	1		
12	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1		
13	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1		
14	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.	1		
15	Штрафные броски.	1		
16	Защитные действия.	1		
17	Тактические действия.	1		

18	Техника передвижения и остановки прыжком.	1		
19	Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1		
20	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, от шоловы, от плеча.	1		
21	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование передачи мяча.	1		
22	Закрепление правил игры.	1		
23	Учебная игра.	1		
24	Футбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Ведение мяча в различных направлениях, с различной скоростью.	1		
25	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов.	1		
26	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъёма.	1		
27	Отбор мяча толчком в плечо. Обманные движения. Техника защитных действий.	1		
28	Остановка опускающегося мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1		
29	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1		
30	Остановка катящегося мяча подошвой, грудью. Отбор мяча подкатом.	1		
31	Финт уходом, остановкой.	1		
32	Тактические действия в защите, в нападении.	1		
33	Учебная игра.	1		
34	Итоговое мероприятие «Лестница успеха»	1		
Итого		34		

Лист внесения изменений

