
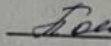

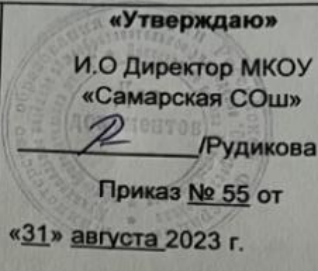


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Локтевского района

МКОУ «Самарская СОШ»

| | | |
|--|---|--|
| <p>«Рассмотрено» На заседании методического объединения школы  / Попова О.Н. Протокол № <u> 1 </u> от 30.08.2023</p> | <p>«Согласовано» На заседании педагогического совета школы  / Попова О.Н. Протокол № <u> 1 </u> от 31.08.2023</p> | <p>«Утверждаю» И.О. Директор МКОУ «Самарская СОШ»  / Рудикова А.Д. Приказ № 55 от «31» августа 2023 г.</p>  |
|--|---|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По внеурочной деятельности
«В мире спорта»
для обучающихся 10-11 классов
количество часов 34 (1 час в неделю)

Составитель:
Сорокин Сергей Петрович,
Учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основная общая образовательная программа образования реализуется образовательным учреждением, в том числе и через внеурочную деятельность. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной общей образовательной программы образования. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Внеурочная деятельность позволяет решить целый ряд **важных задач**: *обеспечить благоприятную адаптацию детей в школе;

*оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;

*улучшить условия для развития детей;

*учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление.

Актуальность данной программы - в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся старшего подросткового возраста. Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

2. Содержание программы

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. **«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 учебного года), результаты участия в соревнованиях.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у

нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой И дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают

подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная

реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся

максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения

пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллектив

изма, скорость принятия решений. Предлагаемая программа помогает улучшить

физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих урок физической культуры.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой И дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности коллективизма, скорость принятия решений. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Баскетбол. История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.

Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.

Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении.

Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Броски мяча разными способами, на месте, в движении.

Вырывание, выбивание.

Тактика и техника игры в баскетбол.

Контрольные игры и соревнования.

Волейбол. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Перемещения и стойки волейболиста.

Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Нападающий удар.

Командные действия. Расположение игроков при приеме.

Тактика игры.

Контрольные игры и соревнования.

Настольный теннис. История возникновения и развития игры настольный теннис.

Технические действия и тактика игры. Правила игры. Основы техники и тактики игры.

Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подачи.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

Место кружка в учебном плане.

Программа рассчитана на 34 часа - 10 кл. , 34 часа –11 кл. в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40-45 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор заданий, игр, тестов, нормативов отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способствует развитию двигательных качеств.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель программы — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи

1. Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
2. Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
3. Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Тематическое планирование

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

Личностные результаты кружка «Спортивные игры»

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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
|--|--|--|--|
| 1. Самоопределение 2. Смыслообразование | 1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию | 1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия | 1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов |

| | | | |
|--|--|---|--------------------------|
| | | 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы | 3. Разрешение конфликтов |
|--|--|---|--------------------------|

Планируемый результат:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

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. телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола, настольного тенниса;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, настольного тенниса;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Материально – техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

- Баскетбольные мячи;
- Волейбольные мячи;
- Скакалки;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная; стойки;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер; свисток;
- Теннисный стол;
- Теннисные ракетки, мячи.

Календарно-тематическое планирование по «Спортивным играм» для учащихся 5 класса.

| № п/п | Дата | Тема занятия |
|-----------------------------|------|--|
| БАСКЕТБОЛ – 12 часов | | |
| 1 | | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры. Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. |
| 2 | | Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. |
| 3 | | Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Учебная игра по упрощённым правилам. |
| 4 | | Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание. |
| 5 | | Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости. |
| 6 | | Организация и проведение соревнований по баскетболу. Баскетбол игра по правилам. Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости. |
| 7 | | Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощённым правилам. |
| 8 | | Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Учебная игра по упрощённым правилам. Правила игры. Жесты судьи. |
| 9 | | Вырывание, выбивание. |

| | | |
|-------------------------------------|--|---|
| | | Учебная игра по упрощенным правилам. |
| 10 | | Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание. |
| 11 | | Броски мяча разными способами. Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования. |
| 12 | | Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования. |
| ВОЛЕЙБОЛ – 12 часов | | |
| 13 | | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Перемещения и стойки волейболиста. |
| 14 | | Перемещения и стойки волейболиста. |
| 15 | | Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Игра по упрощенным правилам. |
| 16 | | Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. |
| 17 | | Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам. |
| 18 | | Прием и передача мяча снизу двумя руками. Командные действия. Расположение игроков при приеме |
| 19 | | Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. |
| 20 | | Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар. |
| 21 | | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме. |
| 22 | | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме. |
| 23 | | Тактика игры. Контрольные игры и соревнования. |
| 24 | | Тактика игры. Контрольные игры и соревнования. |
| НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – 10 часов | | |
| 25 | | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения и развития игры настольный теннис. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка |
| 26 | | Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка. |
| 27 | | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка. |
| 28 | | Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. |
| 29 | | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. |
| 30 | | Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование |

| | | |
|----|--|--|
| | | плоскостей вращения мяча |
| 31 | | Технические действия и тактика игры. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач. |
| 32 | | Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах. Обучение технике «срезка» мяча справа, слева. |
| 33 | | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Учебная игра |
| 34 | | Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре. Учебная игра. |

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор :Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012.
3. Физическая культура. Настольный теннис. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.