

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Крым
«Керченский учебно-воспитательный комплекс-интернат-лицей искусств»

РАССМОТРЕНО

Зав. кафедрой естественных
наук и физического воспитания
Протокол № _____
от «__» _____ 2021 г.
_____/В.В. Завгородняя

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УР
_____/А.В.Моцер
«__» _____ 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №__ от
«__» _____ 2021 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности по физической культуре
спортивно-оздоровительной направленности
«Спортивные игры»
10-11 классы
68 часов (2 часа в неделю)

Составитель:
Зими́на И.А., учитель
физической культуры

2021г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» предназначена для учащихся 10 - 11-х классов и разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденного приказом МОН РФ от 17.05.2012 №413 с изменениями и дополнениями), с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов, автор В.И.Лях (Москва, Просвещение, 2010 г.)

Цель программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками спортивных игр, подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО», содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация спортивных игр и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Количество часов в неделю-2

Количество учебных недель-34

Общее количество часов-68

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения дисциплины учащиеся получают возможность:

Знать:

- правила игры, основные приемы техники игры в различных видах спорта;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых спортивных играх.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности;

Ожидаемый результат реализация программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной-направленности «Спортивные игры» оцениваются по трём базовым уровням и представлены 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- высказывать своё мнение, предположение на основе данного задания;
- уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- уметь совместно с учителем и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;

Познавательные УУД:

- добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- уметь донести свою позицию до других, слушать и понимать мнение других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола, футбола.
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами спорт. игр;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спорт. играми и правила их предупреждения;
- владеть основами судейства .

Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:

- понимание учащимися роли курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» как активного способа собственной жизнедеятельности, средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;
- активное включение, за счет расширения технико-тактической подготовки, в спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия, которые являются популяризаторами и носителями здорового образа жизни.

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

Содержание учебного курса

Футбол

Теоретическая подготовка: инструктаж по ТБ; терминология футбола; история отечественного и мирового футбола; лучшие спортсмены России, Крыма; планирование содержания физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях; распределение нагрузки в режиме дня и недели; правила игры, правила организация соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, качеств, выносливости, гибкости, меткости, точности, быстроты. Тесты: Прыжок в длину с места. Бег на выносливость (5-6 мин.).

Техническая и тактическая подготовка: Стойки и перемещения футболиста. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Различные виды жонглирования с мячом, выполнение ударов по мячу. Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Удары справа, слева по высокой траектории, подача в зону. Учебная игра. Соревнования и эстафеты с применением элементов футбола.

Баскетбол

Теоретическая подготовка: общие требования безопасности при проведении занятий по баскетболу; история отечественного спорта.; терминология баскетбола; правила и организация соревнований по баскетболу; режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание; помощь в судействе; судейство игры; комплектование команды. Стритбол.

Общая и специальная физическая подготовка: общеразвивающие, специальные упражнения, упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, качеств, выносливости, гибкости, меткости, точности. тесты: прыжок в длину с места, бег на выносливость.

Техническая и тактическая подготовка: стойки и перемещения игрока; остановки прыжком, двумя шагами, повороты, прыжки; комбинация из передвижений баскетболиста.; двухсторонняя игра в баскетбол; ведение мяча с изменением скорости, направления, частоты отскока без сопротивления с сопротивлением; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 ; передача мяча на месте двумя руками от груди, сверху, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, в тройках четверках без сопротивления и с сопротивлением; бросок от головы на месте, в прыжке без сопротивления и с сопротивлением.

Волейбол

Теоретическая подготовка: общие требования безопасности при проведении занятий по волейболу; терминология волейбола; история волейбола; правила и организация соревнований по волейболу ; комплектование команды; помощь в судействе; судейство игры.

Общая и специальная физическая подготовка: общеразвивающие, специальные упражнения, упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, качеств, выносливости, гибкости, меткости, точности. тесты: прыжок в длину с места, бег на выносливость.

Техническая и тактическая подготовка: стойки и перемещения волейболиста; комбинация из перемещений; двухсторонняя игра в волейбол; передача мяча: сверху над собой на месте и в движении приставными шагами вперед, назад, в стороны, с различной высотой перемещения мяча, с поворотами направо; передача мяча снизу перед собой на месте и в движении приставными шагами вперед, назад, в стороны, с различной высотой

перемещения мяча, с поворотами направо, налево по кругу; игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; передача мяча сверху в тройках со сменой мест, чередование передачи мяча сверху и снизу на месте, в стену, в парах; передача мяча сверху и снизу через сетку, стоя спиной к сетке; прием мяча, отраженного сеткой; совершенствование технических элементов игры в волейбол.

Учебный план (68 часов)

Раздел	Количество часов
Баскетбол	22
Волейбол	24
Футбол	22
Общее количество часов	68