

Некоммерческое частное общеобразовательное учреждение «Гимназия «Во имя Святых Царственных Страстотерпцев»

СОГЛАСОВАНО

на заседании Педагогического совета
НЧОУ «Гимназия «Во имя Святых Царственных Страстотерпцев»
Протокол № 1 от 30 августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор НЧОУ «Гимназия «Во имя
Святых Царственных Страстотерпцев»
Лезина О.В.

приказ № 2 от 31 августа 2023 года



ПРИЛОЖЕНИЕ № 6 К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Составил Сядайкин Е.И., учитель 1 кк

г. Екатеринбург

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 10-11 классах составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании», с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования, федеральной образовательной программы среднего общего образования.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании кафедры воспитания принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 10 класса.

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.

Курс внеурочной деятельности «Спортивные игры» ведется в 10 и 11 классах из расчета 1 ч. в неделю, 35 часов в год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться:
-осознавать смысл и мотив занятий спортом - начальным (элементарным) представлениям о самостоятельности в процессе занятий спортом; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	-<i>делать личностный моральный выбор</i> -<i>представлениям о личной ответственности за свои поступки;</i> -<i>целостному, социально ориентированному взгляду на мир в его единстве и разнообразии природы, человека, общества</i>

достижении поставленных целей; -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	
---	--

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; -Определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	- <i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i> - <i>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</i> - <i>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия;</i> - <i>строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</i>
Познавательные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; -Строить логическую цепочку рассуждений -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - осмысливать процессы и явления действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием предмета
Коммуникативные	
Обучающийся научится:	Обучающийсяполучит возможность научиться:
-планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели, функции участников, находить способы взаимодействия -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	- признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий - учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию. - отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
-технически правильно выполнять двигательные действия из изучаемых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. -проводить с группой подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке; -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; -бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр; -в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	- <i>Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма</i> - <i>освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.</i> - <i>знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</i>

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

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 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 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.

ФУТБОЛ

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

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. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

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.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в настольный теннис.

2. *Специальная подготовка.* Совершенствование подачи мяча и приема

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ

	Разделы	Количество часов
1	Футбол.	12
2	Волейбол.	11
3	Настольный теннис	12
	Итого:	35

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

	1. Футбол.	12	
1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	2	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия
2	Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
3	Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	2	
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
5	Позиционные нападения с изменением позиций	1	

	игроков.		баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
6	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
7	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	
	2. Волейбол.	11	
9	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	2	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в
10	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
11	Передачи мяча над собой и через сетку.	1	
12	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	
13	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
14	Закрепление комбинации: приём, передача, удар.	1	
15	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	

16	Закрепление тактики свободного нападения.	1	волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
17	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
18	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
	3. Настольный теннис	12	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
19	Правила ТБ. Настольного тенниса Основные правила игры.	2	
20	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	
21	Техника подачи мяча.	2	
22	Варианты подачи мяча.	1	
23	Прием мяча после подачи	1	
24	Игра в настольный теннис.	1	
25	Подкручивание мяча при подачи.	2	
26	Игра в настольный теннис 2х2.	2	

4.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

4. Мячи: теннисные мячи, футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Щит баскетбольный тренировочный.
15. Волейбольная сетка универсальная.
16. Сетка волейбольная.
17. Аптечка.
18. Мяч малый (теннисный).
19. Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.

2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

1. Компьютер.
2. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
курса «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

	Футбол		
1	1 неделя	Правила ТБ.	1
2	2 неделя	Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
3	3 неделя	Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
4	4 неделя	Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
5	5 неделя	Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1
6	6 неделя	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
7	7 неделя	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
8	8 неделя	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1
9	9 неделя	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1
10	10 неделя	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1
11	11 неделя	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
12	12 неделя	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
	Волейбол		
13	13 неделя	Правила ТБ.	1
14	14 неделя	Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
15	15 неделя	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
16	16 неделя	Передачи мяча над собой и через сетку.	1
17	17 неделя	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
18	18 неделя	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1

19	19 неделя	Закрепление комбинации: приём, передача, удар	1
20	20неделя	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1
21	21неделя	Закрепление тактики свободного нападения.	1
22	22 неделя	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
23	23 неделя	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
	Теннис		
24	24 неделя	Правила ТБ. Настольного тенниса	1
25	25 неделя	Основные правила игры.	1
26	26неделя	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1
27	27 неделя	Техника подачи мяча.	1
28	28 неделя	Техника подачи мяча.	1
29	29неделя	Варианты подачи мяча.	1
30	30неделя	Прием мяча после подачи	1
31	31неделя	Игра в настольный теннис.	1
32	32неделя	Подкручивание мяча при подачи.	1
33	33неделя	Подкручивание мяча при подачи.	1
34	34 неделя	Игра в настольный теннис 2х2.	1
35	35 неделя	Игра в настольный теннис 2х2.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815863

Владелец Левина Оксана Владимировна

Действителен с 29.08.2023 по 28.08.2024