Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа-интернат Министерства иностранных дел

Российской Федерации"

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ФГБОУ

"Средняя школа-интернат

МИД России"

от \_29\_ августа 2023 г.

№ 142-ОД

|  |
| --- |
| **Рабочая программа**  **внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению**  **«Спортивные игры»**  **для 10 класса** |
|  |
|  |

Составитель:

Сундукова Екатерина Анатольевна

(ФИО учителя, специалиста)

учитель физической культуры

первая квалификационная категория

2023

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных  направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

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.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Спортивные игры»

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 «Спортивные игры» 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 начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Спортивные игры»**

Общей целью школьного образования по спортивным играм 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 10 класса данная цель конкретизируется и связывается с 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 «Спортивные игры», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 10-11-х классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

**Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности**

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.

***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 исключающего 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.

**Содержание занятий**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Зарождение спортивных игр и волейбола в России. Инструктаж по Т.Б. при занятиях волейболом. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Цель:** Ознакомление с историей развития спортивных игр и волейбола в России. Изучить основные способы регулирования физической нагрузки; вредные привычки, режим дня и здоровый образ жизни; правила гигиены; уметь оказывать доврачебную помощь, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

**Обучающийся научится**:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально- прикладной и оздоровительно- корригирующей направленности; характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять требовани - физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. демонстрировать физические способности:

**Содержание курса «Спортивные игры»**

**Общая физическая подготовка**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, 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 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, 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. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

**Волейбол**

1.Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

**Футбол**

1.Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Формы проведения занятий и виды деятельности Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. Целостно-игровые занятия Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. Контрольные занятия Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**Тематическое планирование (34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| 1 | Теория и техника безопасности | На каждом занятии |
| 2 | Баскетбол | 11 |
| 3 | Волейбол | 12 |
| 4 | ОФП | На каждом занятии |
| 5 | Футбол | 11 |
|  | И Т О Г О | 34 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, тема** | **Плановые сроки прохождения темы** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Баскетбол** | | | |
| 1 | Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Ведение и передача мяча. | 01.09-08.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 2 | Ведение и ловля мяча с изменением направления. (немного истории о видах спорта, правила игр). | 11.09-15.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 3 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте | 18.09-22.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 4 | Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния. | 25.09-29.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 5 | Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах | 02.10-06.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 6 | Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств. | 09.10-13.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 7 | Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и со сменой направления | 16.10-20.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 8 | Личная персональная защита. Учебная игра | 23.10-276.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 9 | Обучение техники вырывания и выбивания мяча. | 06.11-10.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 10 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости | 13.11-17.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 11 | Лично-командные соревнования по штрафным броскам. | 20.11-24.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| **Волейбол** | | | |
| 12 | Волейбол. (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча | 27.11-01.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 13 | Основные приемы и тактика игры. Учебная игра | 04.12-08.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 14 | Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке. | 11.12-15.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 15 | Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером». | 18.12-22.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 16 | Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2. | 08.01-12.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 17 | Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра. | 15.01-19.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 18 | Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра. | 22.01-26.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 19 | Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону | 29.01-02.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 20 | Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении | 05.02-09.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 21 | Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача. | 12.02-16.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 22 | Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. | 19.02-23.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 23 | Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра | 26.02-01.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| **Футбол** | | | |
| 24 | Футбол. (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча. | 04.03-08.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 25 | Стойки и перемещения | 11.03-15.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 26 | Прием и обработка мяча одним касанием | 25.03-29.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 27 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. | 01.04-05.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 28 | . Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. | 08.04-12.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 29 | Прием и остановка мяча. | 15.04-19.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 30 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | 22.04-26.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 31 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. | 29.04-03.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 32 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек. | 06.05-10.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 33 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 13.05-17.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 34 | Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Учебная игра. | 20.05-24.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2019г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации - Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения). - Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий : пособие для учителя / под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2010. – 159 с. – (Стандарты второго поколения).

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Цифровой образовательный контент <https://educont.ru>

Российская электронная школа [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/)

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

название цикла предметов

от 25 августа 2023г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УР

Бурдина П.П.

28 августа 2023г