

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
среднее общее образование**

**«Спортивные игры»  
10, 11 классы**

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение следующих результатов.

### Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Обучающийся научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Раздел «Физическое совершенствование»**

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма,

повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие

основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Содержание курса**

### **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа). Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Оказание доврачебной помощи при ушибах.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Легкая атлетика: метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

### **Общая физическая подготовка**

Легкая атлетика: прыжки через препятствия, многоскоки, Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений.

Спортивные игры: Волейбол: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам. Баскетбол: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам. Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.

Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол. Игра по правилам.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Гимнастика с основами акробатики. Лыжная подготовка: Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

**10,11 класс**

№ п/п	Наименование раздела	Предметное содержание	Форма реализации воспитательного потенциала
1	Русская лапта. 17 часов	<p><b>Теория.</b> Техника безопасности при занятиях русской лаптой. История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Официальные правила соревнований по лапте. Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Броски и ловля мяча.</p> <p>Подача мяча.</p> <p>Броски малым мячом по движущейся цели.</p> <p>Ускорения и перебежки.</p> <p>Удары по мячу и броски по движущейся цели.</p> <p>Ловля мяча с лета.</p> <p>Тактические действия в нападении.</p> <p>Тактические действия в защите.</p> <p>Учебная игра в лапту.</p>	<p>Формирование общих представлений о лапте, о ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;</p> <p>формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;</p> <p>формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «лапта»;</p> <p>воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами лапты;</p> <p>выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта. Организация и проведение самостоятельных занятий по лапте. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в</p>

			<p>учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения. Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.</p> <p>Средства восстановления организма после физической нагрузки.</p> <p>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой.</p> <p>Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.</p> <p>Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.</p>
2	<b>Волейбол. 7 часов</b>	<p><b>Теория.</b> Техника безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Прием и передача мяча в парах. Передачи мяча сверху и прием снизу. Передачи мяча сверху через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Подача мяча. Учебная игра в волейбол.</p>	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в волейбол.</p> <p>Техника нападения. Техника защиты. Индивидуальные действия. Выбор передачи в зависимости от игровой ситуации.</p>
3	<b>Лыжная подготовка. 10 часов</b>	<p><b>Теория.</b> Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъемы и спуски.</p>	<p>Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.</p> <p>Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>

		<p>Спуски в парах. Торможение «плугом». Подъем «ёлочкой». Эстафеты на лыжах (этапы до 200м). Спуски в парах. Подвижные игры на лыжах. «Гусеница». «Пятнашки». «Лыжный слалом».</p>	
--	--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154190

Владелец Шульгина Наталья Владимировна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024