

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 9 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрено
на заседании школьного методического
объединения учителей политехнического
и естественно-математического цикла
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.
_____Артемкина О.А.

Проверено
и.о. заместителя директора по УВР
ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани
«30» августа 2023 г.
_____Артемкина О.А.

Утверждено
Директор ГБОУ СОШ № 9 г.
Сызрани
_____Просвирнина Л.В.
Пр. № 406-ОД от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«В мире современных спортивных игр»
11 класс

г. Сызрань, 2022 г.

Пояснительная записка

Введение: программа внеурочной деятельности по физической культуре «В мире современных спортивных игр» рассчитана на 34 учебных часа для обучающихся 11 класса, ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся.

Содержание: в процессе изучения данной программы, учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: баскетбол, стритбол, волейбол, футбол, минифутбол.

Программа «В мире современных спортивных игр» является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры.

Направленность программы «В мире современных спортивных игр» – развивающая, ориентирована на создание у обучающихся представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

Новизна программы «В мире современных спортивных игр» – во включении нескольких спортивных игр: баскетбол, стритбол, волейбол, футбол, минифутбол.

Актуальность программы «В мире современных спортивных игр» – в повышении интереса учащихся к занятиям спортивными играми.

Целесообразность программы – в овладении занимающимися физической, технической и тактической подготовками спортивных игр для успешного участия в лицейских и районных соревнованиях.

Цели и задачи:

- воспитание у школьников потребности в систематических занятиях физической культурой, привития основ здорового образа жизни
- развитие духовных и физических качеств личности
- освоение знаний: на укрепление своего здоровья, правил техники безопасности на занятиях спортивными играми, об организации и судействе соревнований по спортивным играм.
- формирование умений: правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований.

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы «В мире современных спортивных игр», которая систематизирует умения, а так же выполнение практических заданий по данным спортивным играм.

Методы обучения:

Во время занятий спортивными играми необходимо обучить учащихся, самим находить нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и

более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Практические методы: метод упражнений, метод соревновательный

Формы обучения: индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

Срок реализации программы -1 год.

Режим занятий – 1 занятие в неделю

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В образовательной деятельности обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные и метапредметные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа «В мире современных спортивных игр» предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
- предметные результаты – освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-

проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В мире современных спортивных игр» является формирование следующих умений:

Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

– в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;

– навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

– принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

– осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;

– отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В мире современных спортивных игр»

– 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.

– Умение **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Умение совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

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.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Познавательные УУД:

- овладеют основами реализации проектно-исследовательской деятельности, расширят спектр активно используемых логических действий и операций;
- будут сформированы основы познавательной рефлексии, рефлексивного чтения.

Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:

- Осознание обучающимися понимания роли курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» как активного способа собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;
 - За счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по баскетболу, футболу, стритболу, волейболу обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание

программы:

Теория: 2 часа

1. История отечественного спорта.
2. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.
3. Здоровый образ жизни. Вредные привычки
4. Восстановительные мероприятия

Практика: 32 часа

1. Общая физическая подготовка – 2 часа
(Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения, специально-прыжковые упражнения, специально-метательные упражнения, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в высоту и длину с _____ места и разбега, броски набивного мяча, метание мяча, гранаты, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии).
2. Специальная физическая подготовка – 2 часа
(Подвижные игры, эстафеты на развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, силовых качеств, гибкости, координации движений, ловкости).
3. Техническая подготовка по баскетболу, стритболу – 7 ч (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении, финты).
4. Техническая подготовка по волейболу – 7 часов
(передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).
5. Техническая подготовка по футбол, мини-футболу -6 часов
(перемещения, ведение, передачи, обводки, удары по воротам).
6. Прием контрольных нормативов – 3 часа
(нормативы развития физических качеств и овладения техникой выполнения приемов спортивных игр).
7. Участие в соревнованиях – 5 часов
(участие в школьных и районных соревнованиях, матчевых встречах).

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема	11 класс
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. ОФП: – общеразвивающие упражнения; специально – беговые упражнения; – низкий старт, бег на короткие дистанции. Терминология футбола. Стойки и перемещения футболиста. Игра мини-футбол.	1
2	Дневник самоконтроля. ОФП: – общеразвивающие упражнения; – специально- беговые упражнения; – высокий старт, бег на средние и длинные дистанции. История футбола. Комбинация из перемещений футболиста. Игра мини-футбол. Тесты: 1. Челночный бег 3х10м. 2. Метание малого мяча на дальность.	1
3	Способы самоконтроля. Игра вратаря. Правила и организация	1

	соревнований. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра мини-футбол на самоконтроль. Тесты: 1. Прыжок в длину с места.2. Бег на выносливость: шестиминутный бег.	
4	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Игра мини-футбол на самоконтроль Тесты: 1. Прыжок в длину с места.2. Бег на выносливость: шестиминутный бег.	1
5	Общие требования безопасности при проведении занятий по баскетболу. Стойки и перемещения игрока. Остановки прыжком, двумя шагами, повороты, прыжки. Комбинация из передвижений баскетболиста.Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
6	Терминология баскетбола. Стойки и перемещения игрока. Остановки прыжком, двумя шагами, повороты, прыжки. Комбинация из передвижений баскетболиста.Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
7	История отечественного спорта. Ведение мяча с изменением скорости, направления, частоты отскока без сопротивления с сопротивлением. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1
8	Правила и организация соревнований по баскетболу. 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. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
9	Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 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. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
10	Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Передача мяча на месте одной рукой от груди, от плеча, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, тройках, четверках без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
11	История баскетбола. Передача мяча на месте одной рукой от груди, от плеча, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, тройках, четверках без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
12	Помощь в судействе. Передача мяча различными способами в парах и тройках в движении без сопротивления и с сопротивлением. Передача мяча при встречном движении. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:	1
13	Судейство игры. Бросок от головы на месте, в прыжке без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок».	1
14	Комплектование команды. Бросок от головы на месте, в прыжке без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок».	1
15	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий,	1

	приближенных к содержанию разучиваемой игры. Прием контрольных нормативов по баскетболу.	
16	Решение задач игровой и соревновательной деятельности. Стритбол. Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке без сопротивления с сопротивлением. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.	1
17	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Бросок одной от плеча после ведения мяча. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.	1
18	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. бросок одной от головы в движении. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.	1
19	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок без сопротивления и с сопротивлением. Прием контрольных нормативов по стритболу.	1
20	Общие требования безопасности при проведении занятий по волейболу. Терминология волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Комбинация из перемещений. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
21	История волейбола. Передача мяча: сверху над собой на месте и в движении приставными шагами вперед, назад, в стороны, с различной высотой перемещения мяча, с поворотами направо. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
22	Правила и организация соревнований по волейболу. 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.	1
23	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Передача мяча сверху над собой и в стену, в парах в стену со сменой мест, через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	1
24	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Передача мяча снизу перед собой и в стену, в парах со сменой мест, через сетку. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
25	Комплекс УГГ на развитие быстроты. Передача мяча сверху в тройках со сменой мест, чередование передачи мяча сверху и снизу на месте, в стену, в парах. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	1
26	Комплектование команды. Чередование передач мяча через сетку. Передача мяча сверху и снизу через сетку, стоя спиной к сетке. Прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование	1

	технических элементов игры в волейбол.	
27	Помощь в судействе, комплектование команды. Верхняя прямая подача мяча и его прием. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.	1
28	Судейство игры. Нижняя прямая подача мяча и его прием. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.	1
29	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Верхняя и нижняя прямая подача мяча, его прием и передача мяча. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.	1
30	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Прием контрольных нормативов по волейболу.	1
31	Помощь в судействе. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Футбольный «челнок». Тесты: 1. Челночный бег 3х10 м. 2. Метание малого мяча на дальность.	1
32	Комплектование команды. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Футбольный «челнок». Тесты: 1. Бег скоростной на дистанцию 30 м. 2. Подтягивание на перекладине.	1
33	Подготовка места проведения игры. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. Футбольный «челнок» на самоконтроль Тесты: 1. Прыжок в длину с места. 2. Бег на выносливость: шестиминутный бег.	1
34	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Футбольный «челнок» на самоконтроль. Прием контрольных нормативов по футболу.	1
		34 часа