

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено:

На заседании ШМО ГЦ
Гнилицкая Е.П.
Протокол № 1 от 28.08.2020г

Согласовано:

Ответственный
за УМР
Шибаета О.А.



Утверждено:

Директор школы
Гайдукова М.А.
Приказ № 853 от 31.08.2020г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

10 класс, III уровень, базовый уровень

на 2020- 2021 учебный год

Разработана: Литвиновым Владимиром Валерьевичем,
учителем физической культуры
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе основной образовательной программы среднего общего образования (ФГОС) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Успенская средняя общеобразовательная школа».

Цель и задачи обучения курсу внеурочной деятельности

Цели:

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

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

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

В учебном плане МБОУ «Успенская СОШ» на изучение курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» в 10 классе отведён 1 час в неделю. Согласно календарному учебному графику в 10 классе 35 учебных недель, поэтому рабочая программа рассчитана на 35 часов в год.

Формы работы с обучающимися:

- фронтальная,
- индивидуальная,
- коллективная,
- групповая.

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ООП определяет ОО. При нештатных ситуациях (карантин, пандемия, ограничительные меры) ОО оставляет за собой право реализации рабочих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Содержание курса

Перечень и содержание разделов курса внеурочной деятельности в 10 классе Футбол 8 ч.

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. Правила игры футзал.

Баскетбол 8 ч.

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Стритбол.

Волейбол 10 ч.

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Нападающий удар. Тактические действия игроков.

Русская лапта 9 ч.

1. *Основы знаний.* Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. *Специальная подготовка.* Тактика игры. Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Контроль и оценка планируемых результатов

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся,
- выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года),
- результаты участия в соревнованиях.

Способы выявления промежуточных и конечных результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Дата	
		Всего	Теоретич.	Практ.	По плану	По факту
1. Футбол		8	1	7		
1	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1	1	-	01.09	
2	Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	1	-	1	08.09	
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	1	-	1	15.09	
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	-	1	22.09	
5	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	-	1	29.09	
6	Закрепление техники нападения с атакой на ворота.	1	-	1	06.10	
7	Игра в мини-футбол. Футзал	1	-	1	13.10	
8	Игра в мини-футбол. Футзал.	1	-	1	20.10	
2. Баскетбол		8	1	7		
9	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	1	-	03.11	
10	Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника.	1	-	1	10.11	
11	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1	17.11	
12	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра.	1	-	1	24.11	
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	1	-	1	01.12	
14	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	-	1	08.12	
15	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1	-	1	15.12	
16	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1	-	1	22.12	
3. Волейбол		10	1	9		

17	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	1	-	12.01	
18	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	-	1	19.01	
19	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	1	-	1	26.01	
20	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	-	1	02.02	
21	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	-	1	09.02	
22	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1	-	1	16.02	
23	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1	-	1	02.03	
24	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1	09.03	
25	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1	16.03	
26	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1	06.04	
4. Русская лапта		9	1	7		
27	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	1	1	-	13.04	
28	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	1	-	1	20.04	
29	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	1	-	1	27.04	
30	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	1	-	1	04.05	
31	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	1	-	1	11.05	
32	Тактика игры. Игра.	1	-	1	18.05	
33	Тактика игры. Игра.	1	-	1	18.05	

34	Игра по правилам.	1	-	1	25.05	
35	Игра по правилам.	1		1	25.05	
	ИТОГО	35				

