

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шеметовская средняя общеобразовательная школа»
Сергиево-Посадского городского округа
Московской области



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Шеметовская средняя
общеобразовательная школа»
Л.В. Иванова
«август» 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
кружка «Спортивные игры»
спортивно-оздоровительная деятельность
10 – 11 классы

2023г.

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности для 10 класса соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и разработана на основе:

-основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Шеметовская средняя общеобразовательная школа»;

-учебного плана на 2023-2024 учебный год МБОУ «Шеметовская средняя общеобразовательная школа»;

-авторской программы В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания»;

-УМК по физической культуре для 10-11 классов В.И.Лях, Москва «Просвещение», 2022г.

Программа рассчитана на 68 часов (1 час в неделю 10 и 11 классы).

Авторская программа реализуется в полном объеме.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- 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 реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курение, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1. Баскетбол – по 11 часов

Техника поворотов на месте и в движении. Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола. Техника штрафного броска. Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника бросков и ловли мяча различными способами.

Тема 2. Волейбол – по 12 часов

Техника нижней боковой подачи и верхней прямой подачи. Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. Техника приема мяча снизу и с перекатом на спине. Техника приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение. Техника прямого нападающего удара. Техника передач мяча в прыжке.

Тема 3. Футбол – по 11 часов

Техника ведения мяча и передачи в разных направлениях. Техника удара по катящемуся мячу. Техника ударов внутренней стороной стопы. Техника ударов подъемом. Техника ударов серединой лба.

Формы организации внеурочной деятельности

Важная роль в приобщении школьников к ежедневным занятиям физическими упражнениями принадлежит спортивно-оздоровительной работе во внеурочное время. К ней относятся следующие формы занятий:

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни Здоровья;
- утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе;
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований;
- оформление уголков по технике безопасности и ПДД;
- проведение инструктажа с детьми по безопасности. Игры, спортивные конкурсы в классе, викторины, проекты, КТД;
- игровые программы по пропаганде ЗОЖ, «Здоровье - плюс», «Основы школы Здоровья»;
- агитация и запись учащихся класса в спортивные секции;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Основные виды внеурочной деятельности

- спортивно-оздоровительная деятельность;
- игровая деятельность;
- туристско-краеведческая деятельность;
- проектная деятельность;
- познавательная деятельность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п		Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение темы
Тема 1. Спортивные игры. Баскетбол – 11 часов.			
1	1	Перемещения по площадке	1
2-3	2	Ведение мяча	2
4-5	3	Броски, штрафной бросок.	2
6-7	4	Передачи мяча	2
8-9	5	Командные, групповые действия в нападении	2
10-11	6	Командные, групповые действия в защите	2
Тема 2. Спортивные игры. Волейбол – 12 часов.			
12-14	1	Техника приема, передачи и подачи мяча	3
15-17	2	Варианты нападающего удара через сетку	3
18-20	3	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное парное)	3
21	4	Страховка	1
22-23	5	Тактические действия	2
Тема 3. Спортивные игры. Футбол – 11 часов.			
24-25	1	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением	2
26-27	2	Варианты остановок мяча ногой и грудью	2
28-29	3	Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением	2
30-31	4	Действия без мяча и мячом	2
32-34	5	Тактические действия	3

11 класс

№ п/п		Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение темы
Тема 1. Спортивные игры. Баскетбол – 11 часов.			
1	1	Перемещения по площадке	1
2-3	2	Ведение мяча	2
4-5	3	Броски, штрафной бросок.	2
6-7	4	Передачи мяча	2
8-9	5	Командные, групповые действия в нападении	2
10-11	6	Командные, групповые действия в защите	2
Тема 2. Спортивные игры. Волейбол – 12 часов.			
12-14	1	Техника приема, передачи и подачи мяча	3
15-17	2	Варианты нападающего удара через сетку	3
18-20	3	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное парное)	3

21	4	Страховка	1
22-23	5	Тактические действия	2
Тема 3. Спортивные игры. Футбол – 11 часов.			
24-25	1	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением	2
26-27	2	Варианты остановок мяча ногой и грудью	2
28-29	3	Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением	2
30-31	4	Действия без мяча и мячом	2
32-34	5	Тактические действия	3

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО
начальных классов
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР

_____ О.В.Исмайлова
«30» августа 2023 г.