

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 7 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
М. Т. КАЛАШНИКОВА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей

физической культуры

Протокол № 1 от

28 августа 2023 г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ / О. В. Максимова

СОГЛАСОВАНО

28 августа 2023 г.

Заместитель директора по  
НМР

\_\_\_\_\_ / С. И. Степенко

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от  
28 августа 2023 г.  
№ 657-од

Директор МБОУ

Школы №7

\_\_\_\_\_ / О. В. Ларцева

**Рабочая программа**

**по курсу внеурочной деятельности для обучающихся**

**10-11 классов**

**«Комплексные спортивные игры»**

**Самара 2023**

## **Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности
3. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности
4. Содержание курса внеурочной деятельности
5. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
6. Литература

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе:

«Комплексной программы физического воспитания 10-11 классы», автором - составителем которой являются В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2023 г.

Программа рассчитана на один год обучения (34 часа в год, 1 час в неделю)

При составлении рабочей программы учитывалось:

- регионально – географическое положение,
- материально – техническая база образовательного учреждения,
- интерес учащихся к определённым видам спорта.

Восполнить дефицит двигательного объема, увлечь ребенка любимым делом, сделать его жизнь здоровой и эмоциональной, да и просто подружить со своими сверстниками – помогает программа внеурочной деятельности «Спортивная игры».

Особенность и актуальность программы заключается в следующем:

- Любой учащийся, независимо от своих умений и навыков, может принять участие в изучении основных технических приёмов спортивной игры.
- Программа не ставит цель подготовить спортсменов высокого класса. Никто не будет исключен из спортивной команды из-за низкого роста, плохого усвоения программы, несоответствия физических и психологических данных. Каждый найдет свое место в команде, каждый научится основам игры в волейбол, футбол и баскетбол.
- Не имея жесткой и жестокой конкуренции, каждый ребенок будет чувствовать себя уверенно и комфортно в коллективе единомышленников, найдет близких друзей.
- Общение в коллективе, общие интересы, соревновательные матчи и товарищеские встречи, обсуждения и беседы – создают мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Этапы реализации программы:

1. Изучение и апробация теоретического, технического и тактического материала программы.
2. Изменение и корректировка некоторых задач программы, методов и средств их решения.
3. Совершенствование методов обучения, внедрение новых форм и современных технологий при изучении технических и тактических элементов волейбола.

## **Цель:**

Содействовать всестороннему развитию личности, формированию навыков здорового образа жизни и культуры двигательных способностей.

## **Задачи:**

### Научить:

- основам здорового образа жизни;
- основам техники безопасности во время тренировочного и соревновательного процесса;
- навыкам личной гигиены, самоконтроля и оказания первой медицинской помощи;
- техническим и тактическим действиям в спортивных играх;
- правилам игры.

### Воспитание:

- любви к спортивной игре;
- правильного поведения в коллективе, доброты и вежливости, умения дружить;
- уважения к старшим и доброе отношения внутри коллектива;
- смелости и уверенности в себе,
- честности и порядочности;
- потребности в изучении и самостоятельном использовании различных способов физической нагрузки.

### Развитие:

- костно-мышечного аппарата, правильной осанки;
- силы, ловкости и общей выносливости;
- психических процессов и свойств личности;
- гибкости и координации движений;
- логического мышления, активности и самостоятельности.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальные, групповые, командные

## 2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Курс внеурочной деятельности «Спортивные игры» позволяет изучить спортивную игру волейбол, основные правила соревнований, судейство, технику выполнения упражнений и некоторые тактические действия командной игры. Спортивные игры футбол и баскетбол изучаются в форме игр в составе команды и отработки некоторых упражнений.

- Спортивные игры - очень популярны среди молодёжи, способствуют развитию основных физических качеств.
- Цели и задачи, поставленные в учебном курсе внеурочной деятельности, соответствуют уровню СОО и концепции ФГОС
- Курс внеурочной деятельности соответствует запросам родителей и желанием детей.
- Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» рассчитана на детей 11 классов.
- Срок реализации программы – 1 год. Занятия проходят один раз в неделю по 45 минут. Всего – 34 часа.

№ п/п	Вид программного материала	10-11 класс
1	<i>Физическое совершенствование</i>	<i>34</i>
1.1	Футбол.	5
1.2	Баскетбол.	5
1.3	Волейбол.	24

## 3. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Учащиеся научатся

- 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 (способностей);
- 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 физическими упражнениями;
- 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.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе и баскетболе, в условиях учебно-игровой деятельности;
- выполнять подачи и передачи мяча, приёмы и сбросы, удары по воротам и атакующие удары.
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 100 метров с высокого старта (секунды)	14.3	17.5
Силовые	Прыжок в длину с места (сантиметры) Подтягивание из виса, из виса лёжа (раз)	215 10	170 14

Выносливость	Бег 3000 (юноши) 2000 метров (девушки), (минуты)	13.50	10.00
Гибкость	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (сантиметры)	8	9

#### 4. Содержание курса внеурочной деятельности.

##### Способы двигательной деятельности

###### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры).

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

###### Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

## Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

### Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

## 5. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности для 10-11 классов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во учебных часов	ЭОР
<b>I.</b>	<b><i>Физическое совершенствование</i></b>	<b>34</b>	
1.1	Футбол. Нижние и верхние передачи.	1	РЭШ
1.2	Футбол. Удары по воротам.	2	
1.3	Футбол. Игра в составе команды	2	
2.1	Баскетбол. Броски в кольцо. Личные тактические действия.	2	РЭШ
2.2	Баскетбол. Игра в составе команды.	3	
3.1	Волейбол. Тактика игры в нападении.	4	
3.2	Волейбол. Нападающий удар с разбега.	6	РЭШ
3.3	Волейбол. Нападающий удар с разбега после высокой и низкой передачи по зонам площадки.	4	
3.4	Волейбол. Подача мяча по зонам площадки.	4	
3.5	Волейбол. Тактика игры в защите.	6	
<b><i>Всего</i></b>		<b>34</b>	



## **6. Литература**

1. Железняк Ю.Д. Волейбол: учебная программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. Омск: «ОмГТУ» 1994 год.
2. Чехов О.С. Волейбол. Правила соревнований. Москва, «Терра – спорт», 2001 год.
3. Голомазов В.А. Волейбол в школе. Москва, «Просвещение» 1976 год.
4. Чичикин В.Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении. Нижний Новгород, «Нижегородский Гуманитарный Центр 2007 год.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. Москва, «Просвещение» 1989 год.
6. Рудик П.А. Психология и современный спорт. Москва, «ФиС» 1973 год.
7. Амосова М.Л. Настольная книга учителя физической культуры. Москва, «ФиС» 2000 год.
8. Слупский Л.Н. Волейбол – игра связующего. Москва, «Просвещение» 1991 год.
9. Гоголев М.И. Основы медицинских знаний. Москва, «Просвещение» 1991 год.
10. Ковалёв В.Д. Спортивные игры. Москва. «Просвещение» 1988 год.
11. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений. Москва. «Владос» 2004 год.