

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Коммунарская средняя общеобразовательная школа № 3»**

Приложение к основной образовательной программе
среднего общего образования
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Коммунарская средняя общеобразовательная школа №3»,
принятой на заседании педагогического совета
протокол №01 от 29.08.2017,
утверждённой приказом от 30.08.2017г. №105-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Двигательная активность»

10 - 11 класс

Разработана и используется:
учителями физической культуры

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Двигательная активность» для обучающихся 10, 11 класса составлена на основе:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. Приказ Минобрнауки РФ от 17. 12. 2010 г. № 1897);

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - Санитарно-эпидемиологические требования);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее – Гигиенические требования);

- Программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 ч. в неделю)

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:

- познакомить детей с разнообразием спортивных и подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу; общефизические способности

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным, народным и подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по программе «Мир спортивных игр» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- осуществлять судейство соревнований.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

1. Основы знаний о физической культуре

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол, футбол в Российской Федерации на современном этапе.

2. Соревновательная деятельность

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутришкольном, районном уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

3. Физическое совершенствование

Спортивные игры:

Баскетбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой. На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) .

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. На быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Футбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

На освоение техники ударов по воротам

- удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча, игра вратаря.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

3. Тематическое планирование

	Разделы программы	Кол-во часов	
		авторская программа	рабочая программа
	Основы знаний о физической культуре Правила игр. Техника безопасности.	В процессе занятий	
	Физическое совершенствование	34	34
	- баскетбол	11	11
	- волейбол	11	11
	- футбол	12	12
	Итого	34	34

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности обучающихся	Количество часов
-------	--------------	--	------------------

Баскетбол (11 часов)			
1	Стойки и передвижения	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Спец. беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Терминология игры. Правила игры в баскетбол.	1
2	Ловля и передача мяча	Развитие координационных способностей: ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Броски мяча без сопротивления	1
3	Ведение мяча	Развитие координационных способностей: ОРУ для рук и плечевого пояса. Совершенствование ловли и передачи мяча. Ведение мяча без сопротивления защитника. Совершенствование бросков мяча. Учебная игра	1
4	Разновидности броска мяча	Развитие координационных способностей: Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча без сопротивления. Разновидности броска мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра 3х3.	1
5	Бросок мяча в прыжке	ОРУ с мячом. СУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование бросков мяча в прыжке без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра 4х4.	1
6	Ловля и передача мяча	Развитие координационных способностей: ОРУ с мячом. СУ. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование бросков мяча. Учебная игра 4х4.	1
7	Вырывание и выбивание мяча	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля– ведение с переводом мяча– передача– бросок с места. Ловля мяча – ведение – бросок. Бросок после ведения в прыжке со среднего расстояния Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1
8	Штрафные броски	Развитие координационных способностей: ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование ведения мяча. Штрафные броски. Бросок после ведения в прыжке. Учебная игра.	1
9	Бросок мяча после ведения	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния.	1

		Учебная игра 4х4.	
10	Штрафной бросок	Развитие игрового мышления: ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование ведения мяча. Штрафной бросок. Совершенствование бросков мяча без сопротивления. Учебная игра 4х4.	1
11	Тактика свободного нападения.	Развитие игрового мышления: ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча – ведение с переводом мяча за спиной– передача; Ловля мяча–с места; Ловля мяча – ведение – бросок. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1
Волейбол (11 часов)			
12	Перемещения в стойке	Инструктаж ТБ на уроках волейбола. Развитие координационных способностей: ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами; ходьба, бег с выполнением заданий. Эстафеты, игровые упражнения.	1
13	Передачи мяча в парах	Развитие координационных способностей: ОРУ. СУ. Комбинации техники перемещений. Комбинации элементов приема и передач мяча: над собой, в парах, в тройках на месте и в движении. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Учебная игра. Подвижная игра с элементами волейбола.	1
14	Игра с элементами волейбола	Развитие координационных способностей: ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Комбинации из освоенных элементов приема и передач мяча Совершенствование сочетания верхней и нижней передачи мяча в парах. Учебная игра. Подвижная игра с элементами волейбола.	1
15	Прием мяча сверху двумя руками	Развитие координационных способностей: ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Комбинации из освоенных элементов приема и передач мяча. Учебная игра.	1
16	Прием и передача мяча	Развитие координационных способностей: ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Комбинации из освоенных элементов приема и передач мяча. Учебная игра.	1

17	Прием и передача мяча в парах	Развитие координационных способностей: ОРУ. Верхняя прямая подача мяча. Имитация подачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Прием и передача мяча в парах. Учебная игра. Подвижная игра с элементами волейбола.	1
18	Верхняя прямая подача мяча.	Развитие координационных способностей: ОРУ. Подача мяча на партнера, подачи из-за лицевой линии, подача с изменением направления полета мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Прием и передача мяча. Учебная игра.	1
19	Прием и передача мяча в парах	Развитие координационных способностей: ОРУ. Прием и передачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Прием и передача мяча в парах. Совершенствование приема мяча двумя руками. Учебная игра.	1
20	Верхняя прямая подача мяча.	Совершенствование игровых заданий: ОРУ. Совершенствование сочетания верхней и нижней передачи мяча в парах. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Прием и передача мяча в парах. Учебная игра.	1
21	Взаимодействия игроков	Совершенствование игровых заданий: ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации перемещений. Прием и передача мяча в парах, после перемещения, в прыжке. Задания на прием мяча после подачи. Учебная игра.	1
22	Прием мяча после подачи	Совершенствование игровых заданий: ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах. Групповые упражнения на прием мяча после подачи. Учебная игра. Подвижные игры	1
Футбол (12 часов)			
23	Разновидности ударов ногой по мячу	ТБ на занятиях по футболу. Спортивный режим и питание юного футболиста. Сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. Разновидности ударов ногой по мячу, который катится. Остановки мяча внутренней и внешней частями подъема. Упражнения на формирование осанки. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
24	Разновидности остановки мяча	Совершенствование техники выполнения: История развития футбола. Эстафета с мячом. Разновидности ударов ногой по мячу, который катится. Остановки мяча внутренней и внешней	1

		частями подъема. Бег в медленном темпе. Учебная игра по упрощенным правилам.	
25	Ускорение и рывки с мячом	Развитие скоростных способностей: Известные российские футболисты. Ускорение и рывки с мячом. Разновидности ударов ногой по мячу. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
26	Разновидности ведения мяча	Развитие координационных способностей: Прыжки с имитированием удара головой. Разновидности ведения мяча. Разновидности ударов ногой по мячу. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (мальчики) в движении.	1
27	Разновидности ударов ногой по мячу	Развитие координационных способностей: Доставка подвешенного мяча головой. Разновидности ведения мяча. Разновидности ударов ногой по мячу, который катится. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью (мальчики) в движении.	1
28	Жонглирование мячом	Развитие скоростно-силовых способностей: рывки к мячу со следующим ударом по воротам. Жонглирование мячом ногой, бедром, головой. Разновидности ударов ногой по мячу, который катится. Остановки мяча в движении. Упражнения на формирование осанки	1
29	Удары головой по мячу	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки с места и с разбега с ударами головой по мячам, которые подвешены на разной высоте. Удары головой по мячу маленького веса средней частью лба. Маневрирование на поле. Учебная игра	1
30	Отбирание мяча. Учебная игра	Развитие скоростных способностей: встречная эстафета. Удары головой по мячу уменьшенного веса средней частью лба. Отбирание мяча, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнений. Учебная игра. Упражнения для возобновления дыхания	1
31	Удары головой по мячу	Развитие скоростно-силовых способностей: Удары головой по мячу уменьшенного веса средней частью лба в прыжке. Отбирание мяча, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнений. Учебная игра по упрощенным правилам.	1

32	Маневрирование на поле	Развитие игрового мышления: прыжки с имитированием удара ногой. Удары головой по мячу уменьшенного веса средней частью лба в прыжке. Отбирание мяча, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнений. Маневрирование на поле. Учебная игра	1
33	Противодействие действиям соперника	Развитие координационных способностей: ведение мяча. Удары головой по мячу уменьшенного веса средней частью лба в прыжке. Умение противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Бег в медленном темпе. Учебная игра	1
34	Вбрасывание мяча после разбега.	Развитие координационных способностей: эстафета с мячом. Введение мяча. Удары головой по мячу уменьшенного веса средней частью лба в прыжке. Вбрасывание мяча с разных положений после разбега. Упражнения на формирование осанки. Учебная игра	1
Итого			34