


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Центр образования №11»  
(МБОУ «Центр образования №11»)

Рассмотрена  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от 29 августа 2023 г.

Руководитель МО  
 А.М. Кулова

Согласовано

Заместитель директора  
по ВР

 И.А. Попов  
29 августа 2023 г.

Утверждена

Приказ от 1 сентября 2023 г.

№ 119  
Директор  
МБОУ «Центр образования  
№ 11» г. Черкесска



 Е.В. Ляшова

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
по физической культуре**

**«Основы физической подготовки.**

**Спортивные и подвижные игры»**

для обучающихся 10 - 11 классов

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Разработана учителем физической культуры  
Городко В.В.

Черкесск  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Основы физической подготовки. Спортивные и подвижные игры» для 10 - 11 классов относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС и составлена на основе:

- Федерального Государственного стандарта основного общего образования;
- основной образовательной программы МБОУ «Центр образования №11».

Данная программа является модифицированной, составлена на основе плана и программ:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- *Григорьев, Д. В.* Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).

- Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий : пособие для учителя / под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2010. – 159 с. – (Стандарты второго поколения).

**Актуальность программы:** Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению. Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

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

**Задачи программы** направлены на:

- Развитие у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
- Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
- Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
- Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.
- Воспитательный результат достигается по *двум уровням* взаимодействия – связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне группы секции.

### **Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- установка на безопасный здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты.**

##### **Регулятивные УУД:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
- анализировать ошибки и определять пути их преодоления; различать способы и результат действия;
- адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;
- прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации; проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

##### **Познавательные УУД:**

- анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
- формулировать проблему;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- различать обоснованные и необоснованные суждения;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную.

#### **Коммуникативные УУД:**

- принимать участие в совместной работе коллектива;
- координировать свои действия с действиями партнеров;
- корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
- задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;
- содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников.

#### **Предметные результаты:**

- обобщать, делать несложные выводы;
- давать определения тем или иным понятиям;
- выявлять закономерности и проводить аналогии;
- создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.
- осуществлять *принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся* с разными образовательными возможностями.

**Результаты внеурочной деятельности** являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

К концу года обучающийся овладеет

- Основами спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике.
- Технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта.
- Правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта.
- Историей возникновения Олимпийских игр.
- Правилами здорового образа жизни.
- Техникой и тактикой командных действий.
- Техникой приёма, передачи, подачи мяча в волейболе.

- Техნი­кой лов­ли-пе­ре­да­чи, ве­де­ния, брос­ков мя­ча в бас­кет­боле.
- Тех­ни­кой бе­га на ко­рот­кие дис­тан­ции в лёг­кой ат­ле­ти­ке.
- Тех­ни­кой ку­выр­ков, прыж­ков, сто­ек в гим­нас­ти­ке.
- На­вы­ка­ми ока­за­ния пер­вой ме­ди­цин­ской по­мо­щи при трав­мах.

**Фор­ма­ми под­ве­де­ния и­то­гов** ос­во­е­ния про­грам­мы вне­ур­оч­ной де­ятель­но­сти яв­ля­ют­ся:

- соз­да­ние бук­ле­тов, пла­ка­тов;
- уча­стие в «Дне здо­ровья».

## РАЗДЕЛ II

### Со­дер­жа­ние про­грам­мы

**Сро­ки ре­а­ли­за­ции про­грам­мы:** 1 год.

За­ня­тия про­во­дят­ся 1 раз в не­де­лю в те­че­ние го­да.

Всего – 34 ч.

Ос­нов­ной **фор­мой** про­ве­де­ния вне­ур­оч­ной де­ятель­но­сти яв­ля­ет­ся – **груп­повая**.

За­ня­тия пол­но­стью по­стро­е­ны на иг­ро­вых обу­чаю­щих си­ту­а­ци­ях с ис­поль­зо­ва­нием спор­тив­но­го ин­вен­та­ря и без не­го. Ро­ль иг­ры в ор­га­ни­за­ции до­су­га за­ни­ма­ет важ­ное ме­сто в жи­зни ре­бён­ка, и по­это­му рас­сма­три­ва­ет­ся пе­да­го­га­ми как од­но из глав­ных средств вос­пи­та­ния.

**Ви­ды де­ятель­но­сти:** за­ня­тия фи­зи­че­ской ку­ль­ту­ры (клас­си­че­ские, ин­те­гри­ро­ван­ные, ком­би­ни­ро­ван­ные и сме­шан­ные), прак­ти­че­ские за­ня­тия, са­мо­сто­ятель­ная ра­бо­та уча­щих­ся с ли­те­ра­ту­рой, вы­пуск бук­ле­тов, пла­ка­тов.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Введение	(1ч.) Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных и подвижных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Разработка макетов буклетов по видам игр.
2.	Спортивные игры Футбол Русская лапта Волейбол Гандбол. Баскетбол.	(33ч.) Бег в среднем темпе, эстафеты с мячом, самостоятельно играют в разученные игры с мячом. В содержание включаются такие подвижные игры: Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом, эстафета «Забрось мяч в кольцо», «Школа мяча», «Перестрелка», «Лапта», «Запятнай последнего», «10 передач», «Пять бросков», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов».
ИТОГО		(34 ч.)

## РАЗДЕЛ III

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Введение</b>			<b>1</b>
1.		Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр	1
<b>Спортивные игры</b>			<b>33</b>
<b>Волейбол</b>			<b>9</b>
2.		Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1
3.		Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1
4.		Передача на точность. Встречная передача	1
5.		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1
6.		Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1
7.		Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1
8.		Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1
9.		Групповые действия игроков.	1
10.		Контрольные игры и соревнования	1
<b>Гандбол</b>			<b>5</b>
11.		Ручной мяч. Основные правила игры.	1
12.		Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1
13.		Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
14.		Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1
15.		Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	1
<b>Русская лапта</b>			<b>5</b>
16.		Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.	1
17.		Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары	1

		битой по мячу сверху.	
18.		Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель.	1
19.		Комплексные упражнения, комбинации. Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами	1
20.		Командные игры и соревнования.	1
<b>Баскетбол</b>			<b>9</b>
21.		Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.	1
22.		Техника владения мячом.	1
23.		Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1
24.		Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1
25.		Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1
26.		Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
27.		Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1
28.		Взаимодействие игроков с заслонами.	1
29.		Групповые действия.	1
<b>Футбол</b>			<b>5</b>
30.		Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1
31.		Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1
32.		Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1
33.		Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
34.		Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1
<b>Итого</b>			<b>34</b>

### Информационно-методическое обеспечение

- малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски CD с фонограммами, музыкальный центр.

#### Для учителя:

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г. - 96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «ДОМ. XXI век», 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004

г.

5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126 с.- (Образовательный стандарт).
9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
10. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
11. ФГОС 2 поколения
12. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

#### **Интернет-ресурсы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Режим доступа : <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
2. Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Режим доступа: <http://www.tiuu.ru/content/pages/228.htm>