

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №80»

«Согласовано» на заседании МО	«Согласовано»	«Утверждаю»
Протокол № 1 от 26.08.2023г	Заместитель директора по ВР	Директор МБОУ «Гимназия 80»
<i>Романенкова И.Л.</i> подпись /расшифровка/	<i>Соболева Е.А.</i> подпись /расшифровка/	<i>А.А. Миронов</i> подпись /расшифровка/
	Дата «30» августа 2023г	Приказ № 311-осн Дата «30» августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной образовательной деятельности:  
10 класс среднего общего образования  
срок реализации программы 2023/2024 учебный год

Составитель рабочей программы:  
Морозов Роман Юрьевич  
учитель физической культуры  
высшей категории

г. Барнаул, 2023г

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 №09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы СОО.

**Направление программы** спортивно- оздоровительное. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

На практических занятиях обучающиеся 11 классов овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения, других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния.

**Актуальность:** курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

**Отличительные особенности:** спортивные игры — вид подвижных игр, разновидность спорта. Спортивные игры разнообразны по содержанию и воздействию на организм. Как физическое упражнение они обладают рядом особенностей. Непрерывная смена игровых положений в процессе игры заставляет участников немедленно реагировать на действия противников и партнеров, совершая нужные, чаще новые движения. Благодаря этому спортивные игры больше, чем другие физические упражнения, в которых последовательность движений заранее определена (как в гимнастике) или они в основном повторяются (бег, плавание и др.), развивают такие ценные качества, как находчивость, решительность, способность быстро ориентироваться в неожиданной обстановке. Необходимость соблюдать установленные правила воспитывает у играющих дисциплинированность; игра в команде воспитывает также умение действовать в коллективе, чувство взаимной выручки. Разнообразные вариации и сочетания движений и приемов способствуют развитию мышечной силы, двигательной реакции (быстроты), координации движений (ловкости). Все спортивные игры в той или иной степени развивают глазомер, повышают чувствительность двигательного и функциональную устойчивость вестибулярного анализатора. Усиленная мышечная деятельность во время спортивных игр способствует улучшению регуляторной деятельности нервной системы и

повышению функциональных возможностей органов дыхания, кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению общей выносливости организма. Степень воздействия, на организм спортивных игр зависит главным образом от объема и характера выполняемой в процессе игры мышечной работы. Чем разнообразнее и сложнее приемы игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой (быстрый бег, прыжки, силовая борьба и др.), а также чем больше и быстрее перемещения игроков на площадке, тем данная игра сильнее воздействует на организм и тем она ценнее для разностороннего физического развития. Однако независимо от этого каждая игра всегда сохраняет присущие ей особенности воздействия на организм. Такие игры как бадминтон, волейбол, пионербол, баскетбол, характеризуются относительным разнообразием движений (удары по мячу, прыжки и др.), способствующим развитию двигательной реакции, координации движений. Однако и ограниченность передвижения играющих по площадке, особенно начинающих игроков, снижает значение этих игр для физического развития (в частности, физической выносливости). Зато небольшая физическая нагрузка и несложность начальных технических приемов делают эти игры широко доступными для людей обоего пола, разных по возрасту и физической подготовке.

**Адресат программы:** учащиеся 10 класс, 16-17 лет.

**Объем программы:** 34 часа.

**Формы обучения и виды занятий по программе:** игра, теоретический курс, соревнования.

**Срок освоения программы:** 9 месяцев

Режим занятий:

№	Направление программы	Возрастная категория	Наполняемость группы	Ко-во занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1	Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов творческом и физическом развитии	16-17 лет	20-29 человек	1	1 по 30 минут

**Цель:** совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата

**Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; - обучение технике стоек и перемещений;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма.

**Планируемые результаты курса**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса « Спортивная игротека». Личностные результаты, формируемые в ходе освоения курса отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. 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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

**Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма.

### **Содержание программы внеурочной деятельности**

№	Название раздела	Теория: Основные теоретические понятия	Практика: Примерное содержание деятельности	Оборудование, оснащённость	Место проведения
1.	Баскетбол	- История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.	-ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления. - Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении. - Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после	Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.

			<p>ведения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- То же со средней дистанции.</li> <li>- Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением.</li> <li>- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1x2, 2x2, 2x3, 3x3.</li> <li>- Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом.</li> <li>- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.</li> </ul>		
2.	Футбол	<p>История возникновения игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила игры.</li> <li>- Организация и проведения соревнований.</li> <li>- Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП</li> <li>- СФП</li> <li>- Обучение техники нападения.</li> <li>Подводящие и подготовительные упражнения.</li> <li>- Техника защиты.</li> <li>Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите.</li> <li>Учебная игра.</li> </ul>	<p>Футбольные мячи, гимнастические скакалки, фишки, конусы, свисток.</p>	<p>Спортзал школы, спортивная площадка.</p>
3.	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения игры.</li> <li>- Правила игры в волейбол.</li> <li>- Организация и проведение соревнований.</li> <li>- Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП</li> <li>- СФП</li> <li>- Обучение техники нападения:</li> <li>а) Стойки, перемещения;</li> <li>б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи;</li> <li>в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая;</li> <li>г) Нападающий удар.</li> <li>Подводящие и подготовительные упражнения.</li> <li>- Техника защиты:</li> <li>а) Стойки, перемещения;</li> <li>б) Приём мяча снизу;</li> <li>в) Блокирование. Игровые</li> </ul>	<p>Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, свисток.</p>	<p>Спортзал школы, спортивная площадка.</p>

			упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.		
4.	Бадминтон	- История возникновения игры. - Правила игры в бадминтон. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном.	- ОФП - СФП - Обучение техники нападения: а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу; б) удары внутренней и внешней стороной ракетки. - Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра.	Теннисные мячи, волан, ракетка, стенка гимнастическая, свисток	Спортзал школы, спортивная площадка.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и общих тем	Всего часов	Теория	Практика
1	Баскетбол	10	2	8
2	Футбол	6	2	4
3	Волейбол	11	3	9
4	Бадминтон	7	1	6
	ИТОГО	34	8	27

#### Календарно-тематический план курса.

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы занятия	Дата проведения
1	Баскетбол (10 ч)	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловли и передача, броски в корзину.	
2-3		Ведение мяча, ловля и передачи, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.	
4		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. Игра «10 передач».	
5		Упражнения с мячом по заданию, техника игры в защите. Учебная игра.	

6-7		Передачи мяча двумя руками от груди, учебная игра в стритбол.	
8-9		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам.	
10		Эстафеты с элементами баскетбола.	
11	Футбол (5ч.)	Передача и остановка мяча ногой. Учебная игра.	
12		Передача мяча различными способами, передача по воздуху с разбега.	
13		Штрафной удар. Учебная игра.	
14		Сброс мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	
15-16		Учебная игра в футбол	
17		Волейбол (11 ч.)	Стойки и перемещения, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.
18	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».		
19	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола.		
20-21	Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.		
22	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».		
23-24	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.		
25	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.		



26		Передача мяча сверху и снизу, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.	
27		Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.	
28-29	Бадминтон (8 ч.)	Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	
30-31		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	
32-33		Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра.	
34		Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.	

### **Критерии оценки**

*Опрос*- знания правил игры.

Высокий уровень – знания основных правил игры, знания жестов судей

Низкий уровень – знания упрощённых правил игры

*Тренировка* - совершенствование технико- тактических действий, игровых моментов.

Высокий уровень – овладение техникой приемов и передач мяча, подач, тактических действий.

Низкий уровень – умение использовать простые тактико- технические действие в игре(пас, подача.)

*Турнир* - соревнования между командами.

Высокий уровень – победа в турнире(1-3 призовое место)

Низкий уровень- участие в турнире(4 и ниже место)

### **Методическое обеспечение**

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

## **Список литературы**

- 1- Комплексной программы по физическому воспитанию. 1-11 классы под редакцией В. И. Ляха и А. А. Зданевича. Москва. «Просвещение» 2008г.
- 2- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9классы.Москва. «Просвещение» 2012г.
- 3- Государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- 4- Физическая культура 8-9 класс уч. для общеобр.уч.под ред. М.Я Виленского М.: Просвещение 2012.