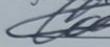


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
физико-математического профиля
«Учебно-воспитательный комплекс «Интеграл» города Евпатории Республики Крым»

ПРИНЯТ
на заседании педагогического совета
ЕУВК «Интеграл»
протокол № 15 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕН
приказ № 624/п от 30.08.2023г.
Директор ЕУВК «Интеграл»
Костина Т.В./
(подпись) (ФИО)

СОГЛАСОВАН
Заместитель директора по УВР/ ВР
Алла /
(подпись) (ФИО)
« 28 » августа 2023г.

ОДОБРЕН
на заседании МО
(наименование МО)
протокол № 1 от 25.08.2023г.
Руководитель МО
 /Солоухин В.А./
(подпись) (ФИО)

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Игры и состязания»
для 11 классов

Составлена на основе: Федеральной рабочей программы по учебному предмету
"Физическая культура"

Рабочую программу разработали:
учитель физической культуры Солоухин
Виталий Александрович;
учитель физической культуры Мусалитин
Алексей Васильевич;
учитель физической культуры Сорбalo Оксана
Васильевна;
учитель физической культуры Калялин Тарас
Анатольевич.

2023 г.

Содержание курса внеурочной деятельности.

На занятиях занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр волейболу, баскетболу, футболу, подвижным играм и навыки инструктора-общественника. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как, изучены правила игры. Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий.

Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

В данной программе содержатся следующие темы занятий:

Инструктаж по ТБ :

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;

- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Знания о физической культуре:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Легкая атлетика:

Бег: высокий, низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением бег 30, 60 м., бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 600м, 800м; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов. Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор, в горизонтальную и вертикальную цель.

Прыжки: в длину с разбега и с места; Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10; эстафетный бег; эстафеты.

Спортивные игры:

Баскетбол.

Стойка игрока, перемещения; ведение, прием и передачи мяча; броски в кольцо; ведение два шага бросок в кольцо; командная и индивидуальная тактика игры в защите и в нападении. Игра в баскетбол и в стритбол. Специальные физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Волейбол.

Стойка игрока, перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча, верхняя прямая подача. Игры: пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам.

Специальные физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Футбол.

Овладение техникой стоек и передвижений; вбрасывания; ведение мяча; передачи мяча; отбор мяча; жонглирование; удары по мячу; разучивание комбинаций при стандартных положениях; финты- обманные движения; командная и индивидуальная тактика игры в защите и в нападении. Специальные физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Настольный теннис.

Овладение техникой передвижений и стоек; овладение техникой держания ракетки, жонглирование мячом; овладение техникой ударов и подач; тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку; свободная игра на столе.

Лапта.

История и правила игры; овладение техникой передвижений и стоек; ловля и передача мяча; осаливание; удары битой по мячу; командная и индивидуальная тактика игры в нападении и в защите.

Шашки.

Основные правила шашечной игры; основы теории шашечной игры; игры в шашки.

Гимнастика.

Строевые упражнения. ОРУ с предметами и без предметов на месте и в движении, висы и упоры, опорный прыжок, акробатические упражнения и комбинации, упражнения на развитие двигательных качеств, ритмическая гимнастика (девочки), атлетическая гимнастика (юноши).

Планируемые результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания; метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры. В области нравственной культуры:
- способность активно включаться в совместные физкультурнооздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы.

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 учетом 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;
- 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 физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработка форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Формы реализации программы. Для решения поставленных воспитательных задач и достижения целей программы, реализовываются следующие формы:

- учебно-тренировочные занятия;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- участие в благотворительных акциях;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в мастер-классах.

Форма проведения: спортивная секция.

Тематическое планирование.

Тематическое планирование представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы. Характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Тематическое планирование при 1 часе в неделю, 34 часа в год.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры (футбол, волейбол, настольный теннис, лапта, шашки)	24
3	Легкая атлетика	7
4	Гимнастика с элементами акробатики	3
	Итого	34

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник: Лях В. И. П98 Физическая культура 10–11 классы : учебник для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2014. – 255 с. : ил. – ISBN 978-5-09-031561-6.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>