Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 91»

МОАУ «СОШ № 91»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  решением методического объединения  художественно-прикладного и здоровьесберегающего цикла  протокол 16.07.2024 № 1 |  | **СОГЛАСОВАНО**  заместитель директора по ВР  Ю.Р. Исмагилова 17.07.2024 |

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности**

**«Секция: «Спортивные игры»»**

Уровень среднего общего образования

Срок освоения: 2 года (10-11 классы)

Составитель:

Колядин Е.И., педагог-организатор ОБЗ, учитель физической культуры

2024

**I. Планируемые результаты**

**Личностными результатами** программы по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания и взаимопомощи;

- управлять своими эмоциями и проявлять положительные качества личности в различных игровых и других ситуациях;

- проявлять упорство, трудолюбие и дисциплинированность в достижении поставленных целей;

- умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций, оказывать посильную помощь своим сверстникам;

- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД**:

- овладение способностью планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей;

- определение общей цели и путей её достижения;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи и отношения между объектами и процессами;

- умение договариваться о распределении ролей и функций в игровой деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение других учеников;

- умение конструктивно разрешать конфликты с учетом интереса сторон;

**Познавательные УУД:**

- умение самостоятельно добывать новые знания об истории игр, о правилах проведения, судействе из различных источников; перерабатывать информацию и делать выводы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игр, придумывать свои формы игры.

**Коммуникативные УУД:**

- умение формулировать собственное мнение и доносить свою позицию до других;

- умение слушать и объяснять правила игры и различных игровых заданий;

- учитывать различные мнения, сотрудничать, договариваться и приходить к общему мнению, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- адекватно оценивать и выполнять правила игры, различные роли в группах и командах;

- с уважением относиться к соперникам;

**Предметные результаты.**

Первостепенными результатами реализации программы являются:

- физическая подготовленность и высокий уровень развития двигательных навыков и умений:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки ученика;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры с разной направленностью, уметь осуществлять судейство;

- соблюдать технику безопасности во время игр на спортивных площадках, спортивном зале, на стадионе;

- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий и во время игры;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных, спортивных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки и исправлять их;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта и применять их в соревновательной и игровой деятельности;

- осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье, уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, правильно организовывать отдых и досуг с использованием различных средств физической активности;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием и показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения в изменяющихся, вариативных условиях.

**II. Содержание программы учебного курса**

**Раздел 1.** Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол, волейбол и футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу, волейболу и футболу.

Проведение соревнований по баскетболу, волейболу и футболу.

Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 125 часов

1. Общая и специальная физическая подготовка - 85 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры - 35 часов

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой (ногой), переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски (удары) мяча в щит (ворота) после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски (удары) в кольцо (ворота) из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину (ворота). Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке

**Раздел 3.** Способы спортивно- тренировочной деятельности - 14 часов

1.Контрольные игры и соревнования. - 2 часа

Мини-баскетбол, футбол, баскетбол, волейбол и футбол 3х3, 4х4. 5х5.

2. Контрольные испытания.- 2 часа

\* броски (удары) по кольцу (ворота) (ворота) с расстояния 1 м.

\* броски (удары) со средних и дальних дистанций.

\* броски (удары) по кольцу (ворота) после ведения.

\* передачи мяча в парах.

\* передачи мяча в движении.

\* обводка стоек.

\* передача и ловля мяча от стены за 30 сек.

\* штрафной бросок.

**III. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема | Кол-во часов | | Форма проведения |
|  |  |  | 10 класс | 11 класс |  |
| 4 |  | Малые Олимпийские игры | 10 | 10 | Соревнования |
| 5 |  | Фестиваль «Многоборье ГТО» | 6 | 6 | Спортивные состязания |
| 6 |  | Спортивные состязания, посвященные Дню защитника Отечества « А-ну-ка парни» | 6 | 6 | Спортивные состязания |
| 7 |  | Турнир по мини футболу ,русской лапте, посвященный Всероссийскому дню здоровья | 6 | 6 | Соревнования |
| 8 |  | Всероссийская спортивно-оздоровительная акция «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам» | 6 | 5 | Спортивные состязания |
| Итого: | | | 34 | 33 |  |