МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Селтинского района

МОУ «Новомоньинская СОШ»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Протокол заседания ШМО	Зам.директора по УВР	директор школы
Учителей гуманитарных предметов	_____Евграфова Р.Н.	_____Эшмакова Т.А.
_____Евграфова Р.Н.		Приказ № 220
протокол №___1__		
от 29.08.2023г.		от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

(для 10-11 классов)

Руководитель: Лимонов Николай Тимофеевич
учитель физической культуры

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Спортивный час» для учащихся 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО и на основании рекомендаций Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации и направлена:

- на увеличение двигательной активности;
- развитие физических способностей учащихся;
- вовлечение и выполнение нормативов ФСК ГТО.

Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх главное внимание обращается на оздоровительную сторону, развитие физических способностей, 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 спорта, так и в обычной жизни.

Цель программы: развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии физических способностей и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом занятии физической культурой и спортом, участие в выполнении испытаний ФСК ГТО.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни;
- обучение жизненно важным двигательным компетенциям;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- совершенствование тактических действий в и игре
- подготовка и участие во ВФСК «ГТО»

На изучение курса внеурочной деятельности «Спортивный час» в 10-11 классах отводится - 34 часа(1 час в неделю).

Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний.

Правила поведения и техника безопасности при проведении спортивных игр. Правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу, русской лапте.

Развитие двигательных способностей

Упражнения, направленные на развитие двигательных способностей (подготовка к выполнению спортивных нормативов ВФСК «ГТО»). Упражнения для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Русская лапта.

Правила игры, правила проведения соревнований, беговые упражнения, метание и броски мяча, упражнения на координацию, выносливость и быстроту, тактические действия в игре.

Спортивные игры.

Футбол: правила игры, правила проведения соревнований, специальные передвижения без мяча и с мячом, удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, тактические действия в игре, игра в футбол, осуществление судейства.

Баскетбол: правила игры, правила проведения соревнований, передвижения и остановки без мяча , ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча, отбор мяча, выполнение комбинаций из освоенных элементов, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

Волейбол: правила игры, правила проведения соревнований, перемещения, передачи мяча, подача мяча, прием мяча с подачи, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

Соревновательная деятельность:

Соревнования по русской лапте, футболу, баскетболу, волейболу.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о спортивных играх	В процессе
2	Футбол	3
3	Баскетбол	13
4	Волейбол	11
5	Лапта	6
Итого		33

Планируемые результаты освоения кружка внеурочной деятельности

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;
- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные универсальные учебные действия (УУД):

В сфере <u>познавательных</u> универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению
- ориентироваться в видах волейболе, баскетболе, общей физической подготовке;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, баскетболе и волейболе.

В сфере <u>регулятивных</u> универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с спортивным инвентарём сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

<u>Коммуникативные</u> универсальные учебные действия:

<u>Обучающийся научится:</u>

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля реализацией программы включает в себя:

- соревнования по волейболу и баскетболу;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Формы и методы, используемые при организации занятий:

- викторины;
- игровые занятия;
- практическое занятие
- лекция, беседа;
- эстафеты;
- конкурсы;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Тематическое планирование

№	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)	Дата проведения урока	Корректировка даты (в случае необходимости)
1 четверть						
1	Футбол. Правила техники безопасности.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	5.09.23	
2	Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба(катящемуся мячу).	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	12.09.23	
3	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	19.09.23	
4	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	26.09.23	
5	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	3.10.23	
6	Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	10.10.23	
7	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивание мяча, перехвата.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	17.10.23	
8	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	24.10.23	
2 четверть						
9	Баскетбол.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	7.11.23	
10	Баскетбол. Дальнейшее закрепление тактики игры	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	14.11.23	
11	Баскетбол. Позиционные нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	21.11.23	

12	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (3:2)	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	28.11.23	
13	Баскетбол. Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите(тройка и малая, через «заслон», восьмерка)	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	5.12.23	
14	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	12.12.23	
15	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	19.12.23	
16	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	26.12.23	
3 четверть						
17	Волейбол. Правила техники безопасности.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	9.01.24	
18	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	16.01.24	
19	Волейбол. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	23.01.24	
20	Волейбол. Развитие выносливости.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	30.01.24	
21	Волейбол. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	6.02.24	
22	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 метра от сетки.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	13.02.24	
23	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Прием передача.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	20.02.24	
24	Волейбол. Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	27.02.24	
25	Волейбол. Дальнейшее обучение тактики игры.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	5.03.24	
26	Волейбол. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	12.03.24	
27	Волейбол. Дальнейшее обучение тактики игры	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	19.03.24	
4 четверть						
28	Лапта. Правила техники безопасности на занятия по Лапте	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	9.04.24	
29	Лапта. Закрепление стойки игрока. Передвижения игроков.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	16.04.24	

30	Лапта. Игры подводящие к игре «Лапта» «Вызов номеров».	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	23.04.24	
31	Лапта. Ловли и передачи.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	7.04.24	
32	Лапта. Подачи.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	14.05.24	
33	Лапта. Подачи.	1	Игра	http://school-collection.edu.ru	21.05.24	
	ИТОГО	**33 ч**				