Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа-интернат Министерства иностранных дел

Российской Федерации"

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ФГБОУ

"Средняя школа-интернат

МИД России"

от 29 августа 2023 г.

№ 142 - ОД

|  |
| --- |
| **Рабочая программа**  **внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению**  **«Спортивные игры»**  **для 11 класса** |
|  |
|  |

Составитель:

Ибрагимова Кристина Геннадьевна

(ФИО учителя, специалиста)

учитель физической культуры

2023

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности) в которых возможно и целе­сообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразователь­ных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъ­емлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по же­ланию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных  на­правлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

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, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки 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.

- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

**Предметные результаты:** 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.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение спортивных игр в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементамиспортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

**Задачи физического воспитания учащихся с ОВЗ:**

* Основными задачами физического воспитания учащихся с ОВЗ являются укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений вызванных заболеванием;
* улучшение показателей физического развития;
* освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
* постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
* формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
* воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
* овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
* обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
* соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

**Содержание учебного предмета, курса.**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом на изучении физической культуры отводиться три часа в неделю. Третий час физической культуры используется для реализации оздоровительной деятельности обучающихся в форме упражнений для формирования правильной осанки, подвижных и спортивных игр, а также для углублённой подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Футбол – 10 часов.**

* Вводное занятие: история развития футбола, игры в мяч в истории человечества, клубный футбол в стране и за рубежом, техника безопасности.
* Правила игры в футбол: футбольное поле, мяч, экипировка футболистов. Общая физическая подготовка: двигательная активность спортсменов. Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка.
* Специальная физическая подготовка: развития силы удара по мячу средней частью подъема ноги на дальность и точность. «Круговая тренировка» - основная форма развития физических качеств.
* Техника игры в футбол: классификация и терминология технических приёмов в футболе. Удары по мячу, их модификация. Остановки и обработки мяча в игровых условиях. Ведение мяча, обводка, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча из аута.
* Тактика игры в футбол: тактика как система игровых построений команды. Контрольные игры и соревнования.

**Волейбол – 12 часов.**

* Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.
* Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.
* одача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.
* Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.
* Блокирование.
* Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.
* Контрольные игры и соревнования.

**Баскетбол – 11 часов.**

* Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
* Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
* Броски в кольцо.
* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.
* Подвижные игры.
* Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Спортивные игры** | **Количество часов** | |
| **Всего** | **Теория** |
| 1 | Футбол | 10 | В процессе занятий. |
| 2 | Волейбол | 12 |
| 3 | Баскетбол | 11 |
| 4 | ИТОГО: | 33 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела, темы | Плановые сроки прохождения темы | Фактические сроки  (и /или коррекция) |
| 11 |
| **Футбол (10 часов)** | | | |
| 1(1) | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях футболом. Основные правила игры. | 01.09-08.09 |  |
| 2 (2) | Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка. | 11.09-15.09 |  |
| 3 (3) | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча. | 18.09-22.09 |  |
| 4 (4) | Техника остановки и передачи мяча. Учебная игра «Футбол». | 25.09-29.09 |  |
| 5 (5) | Передача мяча различными способами. Учебная игра «Футбол». | 02.10-06.10 |  |
| 6 (6) | Круговая тренировка, подготовка к сдаче «ГТО». | 09.10-13.10 |  |
| 7 (7) | Удар по мячу серединой подъема. Игровые задания. | 16.10-20.10 |  |
| 8 (8) | Круговая тренировка, подготовка к сдаче «ГТО». | 23.10-27.10 |  |
| 9 (9) | Контрольные упражнения. Игра «Футбол». | 06.11-10.11 |  |
| 10 (10) | Двусторонняя учебная игра. | 13.11-17.11 |  |
| **Волейбол (12 часов)** | | | |
| 11 (1) | Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол. | 20.11-24.11 |  |
| 12 (2) | Круговая тренировка, подготовка к сдаче «ГТО». | 27.11-01.12 |  |
| 13 (3) | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. | 04.12-08.12 |  |
| 14 (4) | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. | 11.12-15.12 |  |
| 15 (5) | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча) | 18.12-22.12 |  |
| 16 (6) | Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Учебная игра «Волейбол». | 08.01-12.01 |  |
| 17 (7) | Круговая тренировка, подготовка к сдаче «ГТО». | 15.01-19.01 |  |
| 18 (8) | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием | 22.01-26.01 |  |
| 19 (9) | Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола | 29.01-02.02 |  |
| 20 (10) | Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам. | 05.02-09.02 |  |
| 21 (11) | Учебная игра волейбол по упрощенным правилам | 12.02-16.02 |  |
| 22 (12) | Подвижная игра «Перестрелка». Учебная игра «Волейбол». | 19.02-23.02 |  |
| **Баскетбол (11 часов)** | | | |
| 23(1) | Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры баскетбол. | 26.02-01.03 |  |
| 24(2) | Правила игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу | 04.03-08.03 |  |
| 25(3) | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника ловли и передачи мяча в парах. | 11.03-15.03 |  |
| 26(4) | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 25.03-29.03 |  |
| 27(5) | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 01.04-05.04 |  |
| 28(6) | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 08.04-12.04 |  |
| 29(7) | Подготовка к сдаче норм ГТО. | 15.04-19.04 |  |
| 30(8) | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | 22.04-26.04 |  |
| 31(9) | Штрафные броски. Учебная игра4х4. | 29.04-03.05 |  |
| 32(10) | Оздоровительная деятельность подготовка в сдаче норм ГТО. | 06.05-10.05 |  |
| 33(11) | Выполнение нормативов по баскетболу. | 13.05-17.05 |  |

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

название цикла предметов

от 25 августа 2023г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УР

Бурдина П.П.

28 августа 2023г