**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Департамент образования и науки Чукотского автономного округа‌‌**

**‌Управление социальной политики Администрации городского округа**  
 **Певек‌**​

**МБОУ СШ с.Рыткучи**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Нурова С. Б. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Бирючева О. В. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Сангаджиева Н.Б.  Приказ №01-11/94  от «19» июня 2024 г. |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**в ШСК «Аатгыр» 10-11 классах**

**«Игровые виды спорта»**

**(направление: спортивно-оздоровительная)**

учитель:Хирамагомедов.А.М

2024-2025г

**Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игровые виды спорта»** в 10-11классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному правлению для обучающихся 10-11классов.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. В творческом использовании средств физической культуры, и в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики, спортивных игр и развитию физических способностей.

Курс в ведён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса, в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

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

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола 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.

**Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Игровые виды спорта» являются:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

6. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

9. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СШ с.Рыткучи

. **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Игровые виды спорта» предназначена для обучающихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю , всего 34 - 35 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН,т.е. 45минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровье сберегающих практик.

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы проведения занятий и виды деятельности** | |
| Однонаправленные  занятия | Посвящены только одному из компонентов  подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| Комбинированные | Включают два-три компонента в различных  сочетаниях: техническая и физическая подготовка;  техническая и тактическая подготовка;  техническая, физическая и тактическая подготовка |
| Целостно-игровые  занятия | Построены на учебной двухсторонней игре поупрощенным правилам, с соблюдением основных правил |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению  контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико тактической и физической подготовленности занимающихся |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей

*предметные-* 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 сознанный 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:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| 1.Самоопределение | 1.Соотнесение известного и неизвестного | 1.Формулирование цели | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами |
| 2 Смыслообразование | 2.Планирование | 2.Выделение необходимой информации | 2.Постановка вопросов |
|  | 3.Оценка | 3.Структурирование | 3.Разрешение конфликтов |
|  | 4.Способность к волевому усилию | 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи |  |
|  |  | 5.Рефлексия |  |
|  |  | 6.Анализ и синтез |  |
|  |  | 7 Действия постановки и решения проблемы |  |

***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.

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

**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.

**Воспитанники научатся**

- 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;

- 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.

- 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 элементами спортивных игр;

***Воспитанники получат возможность 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.

**Способы проверки результатов**

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня формированности технических умений и навыков (ежегодно);

- анкетирование;

- участие в соревнованиях;

- сохранность контингента;

- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

***Общая физическая подготовка***

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками,с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

**Баскетбол**

1.Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и

индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и еѐ связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте,.остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

**Волейбол**

1.Основы знаний.Приѐмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

**Футбол**

1.Основы знаний.

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2.Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратаря**: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре

лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями.

**Упражнения для кистей** рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

**Упражнения для развития быстроты**. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударам по воротам.

**Упражнения для развития ловкости**. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180\*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

**Упражнения для развития специальной выносливости**. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

**Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.**

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

**Тематическое планирование10-11класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | тем | содержание | количество |
| **баскетбол** | | | 12 |
| 1 | Стойка, перемещения | Стойка игрока. Перемещение игрока в стойке приставными шагами, боком | 1 |
| 2 | Остановки баскетболиста | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижения | 1 |
| 3 | Передача и ловля мяча | Ловля и передача мяча на месте и в движении, без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением. | 1 |
| 4 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным – защитника, ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 5 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, и с противодействием. | 1 |
|  |  | Тактические действия |  |
| 6 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. | 1 |
| 7 | Игра в нападении | Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаим (тройка и малая в доО т вух, трех игроков и защите через действие игроков осьмерка). | 1 |
| 8 | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей уровня сформированности физических и технических умений и навыков. | 1 |
| 9 | Двухсторонняя игра | Игра по правилам баскетбола. | 1 |
| 10 | Судейство и организация соревнований | Игра по правилам баскетбола с привлечением к судейству учащихся | 1 |
| 11 | Участие в соревнованиях | Правила, организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня | 2 |
| **Волейбол** | | | 12 |
| 1 | Верхняя передача двумя руками в прыжке | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху | 1 |
| 2 | Передача двумя руками назад | Стоя спиной к цели | 1 |
| 3 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 |
| 4 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 1 |
| 5 | Одиночное блокирование и страховка | Одиночное блокирование и страховка. | 1 |
| 6 | Двусторонняя учебная игра | Игры и игровые задания по Упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. | 1 |
| 7 | Командные и тактические действия в нападении и защите | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по Усложненным правилам, с ограничением пространства и ограниченным количеством игроков с | 1 |
| 8 | Судейская практика | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьей. | 1 |
| 9 | Соревнования | Правила, организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня | 2 |
| **футбол** | | | 11 |
| Техника игры | | | |
| 1 | Удары по мячу, остановка мяча | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадании мячом в цель. Комбинации из освоенных техники перемещений элементов и владения мячом. |  |
| 2 | Ведение мяча, ложные движения (финты) | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения | 1 |
| 3 | Отбор мяча, перехват мяча | Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка. | 1 |
| 4 | Вбрасывание мяча | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | 1 |
| 5 | Техника игры вратаря | Игра вратаря | 1 |
| Тактика игры | | | |
| 6 | Тактические действия, тактика вратаря | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря. | 1 |
| 7 | Тактика игры в нападении и защите | Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам. | 1 |
| 8 | Судейская практика | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьей. | 1 |
| 9 | соревнования | Правила, организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня | 2 |
|  | Физическая подготовка в процессе занятий |  |  |
|  | Итого |  | 34 |