

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Иркутской области

Администрация МО «Нукутский район»

МБОУ Новонукутская СОШ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»  
для обучающихся 10-11 классов**

Срок реализации программы: 2 года

п.Новонукутский, 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» (далее – Программа) для 10-х или 11-х классов составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте (далее – ФГОС) среднего общего образования (в редакции приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413»), а также с учетом федеральной программы воспитания, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 г. №1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

### **Цель программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи программы**

- Содействовать гармоничному физическому развитию, выработать умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Сформировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширить двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнения современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также сформировать умения применять их в различных по сложности условиях.
- Сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований.
- Сформировать знания и умения оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.
- Сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Сформировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание.
- Развивать психические процессы и обучение основам психической регуляции.
- Закрепить потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

- Воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность

#### ***Место учебного предмета в учебном плане***

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» в 10-11 классах рассчитана на 68 учебных часа, из них в 10 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели) и в 11 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели).

#### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Спортивные игры».

Результаты освоения содержания учебного курса «спортивные игры» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения по данному курсу.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса «спортивные игры», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, таких как окружающий мир, литературное чтение, русский язык, музыка, математика, технология и др., универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в рамках реальной повседневной жизни учащихся.

*В области познавательной культуры:*

- понимание подвижной игры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание подвижной игры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*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;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование знаний физической культуры для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- 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, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности;

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

*В области этической культуры:*

- способность самостоятельно использовать изученные упражнения для формирования правильной осанки и телосложения в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность самостоятельно организовать и провести игру.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «Национальные спортивные игры». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных игровых занятий. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию русских народных игр и игр других народов мира о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли.)

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся 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.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки (роста, массы тела и др.), объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность использовать полученные знания для формированию культуры движений, координации, пластики;
- освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для овладения умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно передавать знания, полученные на занятиях учебного курса «Национальные спортивные игры», грамотно пользоваться полученными понятиями;

- способность честно осуществлять судейство игр.

*В области физической культуры:*

- способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

***Личностные результаты:***

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Формируемые УУД на занятиях:**

*личностные:* способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная само рефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;

*регулятивные:* умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка; аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения;

*познавательные:* извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную;

*коммуникативные:* донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.

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

- осознание учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью.

### Тематическое планирование 10 класс

№ п/ п	Раздел программы, тема занятия	Количество во часов
1	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	1
2	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	1
3	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	2
4	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивание мяча, перехвата.	1
5	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
6	Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
7	Баскетбол. Дальнейшее закрепление тактики игры	2
8	Баскетбол. Позиционные нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2	2
9	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом	2
10	Баскетбол. Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите(тройка и малая, через «заслон», восьмерка)	1
11	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1
12	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1
13	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей.	1
14	Волейбол. Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
15	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
16	Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	2
17	Волейбол. Развитие выносливости.	1
18	Волейбол. Развитие скоростных и скоростносиловых способностей.	2
19	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 метра от сетки.	2
20	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Прием передача.	2
21	Волейбол. Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.	2
22	Волейбол. Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий	2
23	Волейбол. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр	2
	Итого	34часа

### Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Раздел программы, тема занятия	Количество часов
1	Баскетбол. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
2	Баскетбол. Закрепление техники ловли и передач мяча.	1
3	Баскетбол. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
4	Баскетбол. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1
5	Баскетбол. Закрепление тактики игры. Позиционные нападения и личная защита 3:3,4:4. на одну корзину	2
6	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
7	Баскетбол. Нападения быстрым прорывом	1
8	Баскетбол. Нападения быстрым прорывом	1
9	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков в нападении и защите	2
10	Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1
11	Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1
12	Баскетбол. Игры по упрощённым правилам баскетбола.	2
13	Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей	2
14	Волейбол. Совершенствование технике передвижений, остановок	1
15	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2
16	Волейбол. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	2
17	Волейбол. Совершенствование координационные способности.	2
18	Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой.	2
19	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
20	Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
21	Волейбол. Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	2
22	Волейбол. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне	2
23	Волейбол. Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактики нападений и защиты	2
	Итого	34 ч.