

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старомокшинская средняя общеобразовательная школа имени В.Ф.Тарасова»
Аккубаевского муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБОУ «СМСОШ имени
В.Ф.Тарасова» Аккубаевского
муниципального района РТ
протокол № 1 от 28.08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СМСОШ имени
В.Ф.Тарасова» Ш.Ш.Шарафутдинов
Введено в действие приказом
№ 189 от «28» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Движение - это жизнь»
наименование программы

Спортивное - оздоровительное
направление развития личности обучающегося

10-11 классы
для какого возраста (уровень, параллель, возраст)

Составитель:

Табеевский Фархад Табеевич, учитель
физической культуры

ФИО педагога, должность

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками :

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации, видов деятельности.

Двигательные умения, навыки и способности:

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из подвижных игр.

Формы организации	Виды деятельности
Баскетбол: На овладение техникой броска мяча	Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Бросок мяча в кольцо с расстояния 4,8м. в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2; 3х3; 4х4; 5х5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3х2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физического и психического состояния.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях ; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (баскетбол).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и

физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Программный материал по спортивным играм

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры и во внеурочное время.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры

В 8-10 классах продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры.

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие

психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Учёт рабочей программы воспитания
1	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Повторение техники ловли, передачи, ведения и броска мяча.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
2	Обучение технике броска мяча в кольцо с двух шагов. Учебная игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
3	Повторение техники броска мяча в кольцо с двух шагов. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
4	Обучение технике вырывания мяча. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
5	Обучение технике выбивания мяча. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
6	Повторение техники вырывания и выбивания мяча. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
7	Обучение технике перехвата мяча. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
8	Повторение техники перехвата мяча. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
9	Круговая тренировка. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия

10	Обучение тактике свободного нападения. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
11	Повторение тактики свободного нападения. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
12	Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 2х2 на одно кольцо. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
13	Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 3х3 на одно кольцо. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
14	Повторение позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2х2; 3х3, на одно кольцо. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
15	Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 4х4 на одно кольцо. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
16	Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 5х5 на одно кольцо. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
17	Повторение тактики позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2х2; 3х3; 4х4; 5х5. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
18	Обучение технике нападения быстрым прорывом 3х2. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
19	Повторение техники нападения быстрым прорывом 3х2. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
20	Круговая тренировка. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
21	Обучение тактике взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон». Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
22	Повторение тактики взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон». Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия

23	Обучение тактике взаимодействия трёх игроков. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
24	Повторение тактики взаимодействия трёх игроков. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
25	Обучение технике штрафного броска. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
26	Повторение техники штрафного броска. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
27	Обучение технике броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
28	Повторение техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
29	Обучение технике броска мяча в кольцо с расстояния 4,8- 5м в прыжке. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
30	Повторение техники броска мяча в кольцо с расстояния 4,8- 5м в прыжке. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
31	Обучение технике броска мяча в кольцо с расстояния 6м. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
32	Повторение техники броска мяча в кольцо с расстояния 6 м. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
33	Круговая тренировка. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
34	Двусторонняя игра. Самостоятельное судейство Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
35	Круговая тренировка. Двусторонняя игра	1	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия

--	--	--	--