

Приложение к ООП СОО

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Кармалинская СОШ»
НМР РТ

Р.Р. Гиляев
«29» августа 2023 г.



Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности общеинтеллектуального направления

«Спортивные резервы»

10-11 классы

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы «Спортивные резервы»:

- чувство гордости за культуру и искусство Родины, своего народа;
- уважительное отношение к культуре и искусству других народов нашей страны и мира в целом;
- понимание особой роли культуры и искусства в жизни общества и каждого отдельного человека;
- сформированность эстетических чувств, художественно-творческого мышления, наблюдательности и фантазии;
- сформированность эстетических потребностей (потребностей в общении с искусством, природой, потребностей в творческом отношении к окружающему миру, потребностей в самостоятельной практической творческой деятельности), ценностей и чувств;
- овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде одноклассников под руководством учителя;
- умение обсуждать и анализировать собственную художественную деятельность и работу одноклассников с позиций творческих задач данной темы, с точки зрения содержания и средств его выражения;
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, на прыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

Баскетбол Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Содержание программы может корректироваться с учетом плана работы школы и включать в себя подготовку к тематическим мероприятиям согласно

данного плану. В связи с этим календарно-тематическое планирование разными педагогами данной программы носит свой неповторимый характер, отражая участие в спортивных мероприятиях школы.

Теоретические знания по всем разделам программы даются на самых первых занятиях, а затем закрепляются в практической работе.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

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 по упрощенным 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.

Среди **форм проведения занятий** практикуются:

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные городские мероприятия, школьные спортивные турниры, соревнования, спартакиады, дни здоровья, неделя физической культуры;
- утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе;
- просмотр и обсуждение видеоматериалов
- игры, спортивные конкурсы в классе, викторины, проекты;
- игровые программы по пропаганде ЗОЖ, тематические стенды;
- поощрение учащихся, демонстрирующих ответственное отношение к занятиям спортом, демонстрация спортивных достижений учащихся класса;
- агитация и запись учащихся класса в спортивные секции;
- организация походов выходного дня;
- туристические походы;
- организация горячего питания, уроки здорового питания;
- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Применяются такие **методы**, как *репродуктивный* (воспроизводящий);

иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного

материала); *проблемный* (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения); *эвристический* (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы её решения).

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество занятий	Сроки проведения
1.	Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Ведение и передача мяча.	1	
2.	Ведение и ловля мяча с изменением направления. (немного истории о видах спорта, правила игр).	1	
3.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1	
4.	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния.	1	
5.	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.	1	
6.	Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств.	1	
7.	Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и со сменой направления.	1	
8.	Личная персональная защита. Учебная игра.	1	
9.	Обучение техники вырывания и выбивания мяча.	1	
10.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	
11.	Лично-командные соревнования по штрафным броскам.	1	
12.	Волейбол. (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча.	1	
13.	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	1	
14.	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	1	
15.	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером».	1	
16.	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	1	
17.	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4; 5-2; 6-2. Учебная игра.	1	
18.	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.	1	
19.	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	1	

20.	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	1	
21.	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.	1	

22.	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача.	1	
23.	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1	
24.	Футбол. (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча.	1	
25.	Стойки и перемещения	1	
26.	Прием и обработка мяча одним касанием.	1	
27.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1	
28.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	1	
29.	Прием и остановка мяча.	1	
30.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	
31.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1	
32.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек.	1	
33.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	
34.	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.	1	

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы «Спортивные резервы»:

- чувство гордости за культуру и искусство Родины, своего народа;
- уважительное отношение к культуре и искусству других народов нашей страны и мира в целом;
- понимание особой роли культуры и искусства в жизни общества и каждого отдельного человека;
- сформированность эстетических чувств, художественно-творческого мышления, наблюдательности и фантазии;
- сформированность эстетических потребностей (потребностей в общении с искусством, природой, потребностей в творческом отношении к окружающему миру, потребностей в самостоятельной практической творческой деятельности), ценностей и чувств;
- овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде одноклассников под руководством учителя;
- умение обсуждать и анализировать собственную художественную деятельность и работу одноклассников с позиций творческих задач данной темы, с точки зрения содержания и средств его выражения;
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, на прыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

Баскетбол Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Содержание программы может корректироваться с учетом плана работы школы и включать в себя подготовку к тематическим мероприятиям согласно

данного плану. В связи с этим календарно-тематическое планирование разными педагогами данной программы носит свой неповторимый характер, отражая участие в спортивных мероприятиях школы.

Теоретические знания по всем разделам программы даются на самых первых занятиях, а затем закрепляются в практической работе.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

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 по упрощенным 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.

Среди **форм проведения занятий** практикуются:

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные городские мероприятия, школьные спортивные турниры, соревнования, спартакиады, дни здоровья, неделя физической культуры;
- утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе;
- просмотр и обсуждение видеоматериалов
- игры, спортивные конкурсы в классе, викторины, проекты;
- игровые программы по пропаганде ЗОЖ, тематические стенды;
- поощрение учащихся, демонстрирующих ответственное отношение к занятиям спортом, демонстрация спортивных достижений учащихся класса;
- агитация и запись учащихся класса в спортивные секции;
- организация походов выходного дня;
- туристические походы;
- организация горячего питания, уроки здорового питания;
- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Применяются такие **методы**, как *репродуктивный* (воспроизводящий);

иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного

материала); *проблемный* (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения); *эвристический* (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы её решения).

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество занятий	Сроки проведения
1.	Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Ведение и передача мяча.	1	
2.	Ведение и ловля мяча с изменением направления. (немного истории о видах спорта, правила игр).	1	
3.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1	
4.	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния.	1	
5.	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.	1	
6.	Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств.	1	
7.	Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и со сменой направления.	1	
8.	Личная персональная защита. Учебная игра.	1	
9.	Обучение техники вырывания и выбивания мяча.	1	
10.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	
11.	Лично-командные соревнования по штрафным броскам.	1	
12.	Волейбол. (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча.	1	
13.	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	1	
14.	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	1	
15.	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером».	1	
16.	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	1	
17.	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4; 5-2; 6-2. Учебная игра.	1	
18.	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.	1	
19.	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	1	

20.	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	1	
21.	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.	1	

22.	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача.	1	
23.	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1	
24.	Футбол. (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча.	1	
25.	Стойки и перемещения	1	
26.	Прием и обработка мяча одним касанием.	1	
27.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1	
28.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	1	
29.	Прием и остановка мяча.	1	
30.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	
31.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1	
32.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек.	1	
33.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	
34.	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.	1	