

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Исполнительный комитет Черемшанского муниципального района РТ

МБОУ "Аккиреевская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
чителей
математики, предметов
естественнонаучного
цикла, искусства, технологии,
ОБЖ и физической
культуры.

Захарова Г.А.
Протокол №1 от «28» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно -
воспитательной работе

Маланчева О.Н.
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Калмыкова Л.А.
Приказ № 112 от «29» августа
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс «Вперёд со спортом»

для обучающихся 11 класса

Аккиреево 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из центральных линий Стандартов второго поколения выступают задачи формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Учебный курс «Вперед со спортом» в основной школе выполняет особую роль, так как обладает мощным развивающим потенциалом. Специфика курса состоит в том, что он строится на психологической и дидактической базе, которая является в среднем школьном возрасте необходимым звеном целостного процесса духовного, нравственного и физического развития.

Игра возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества и во все времена была своеобразной школой, в которой дети получали физическую и духовную закладку, познавали окружающий мир, учились действовать и добиваться успехов. Эмоционально насыщенные, яркие и разнообразные по содержанию, игры социальны по своей сущности, так как отражают опыт человеческих отношений, формируют нравственность ребёнка и укрепляют его здоровье.

В играх познаются различные свойства предметов, разнообразные стороны жизни. При помощи игры ребята получают информацию. Она поступает к ним без насилия и нажима. Основными мотивами является интерес, положительные эмоции, сопровождаемые чувством радости.

Психология ребёнка такова, что он видит и переживает, отражается в его поступке, действии. Ребёнок постоянно стремится к деятельности, к общению, не имея возможности удовлетворить эту потребность в другой форме, кроме как в игре. Это - один из факторов, привлекающих детей к игре.

Рабочая программа по спортивным играм составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2016.

2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016. Нормативно правовое обеспечение:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями).

2. Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»/ (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067).

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего,

среднего общего образования»;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

8. Примерная программа по учебному предмету «Русский родной язык» для образовательных организаций, реализующих программы основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 31.01.2018 № 2/18;

9. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 г. № 23290) с изменениями № 3 от 24.11.2015 г.

Планируемые результаты

Программа внеурочной деятельности «Вперед со спортом» предусматривает достижение следующих результатов:

Личностные результаты

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации кучению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной

деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- 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;

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Спортивные игры”

В ходе реализации программы учащиеся должны освоить следующие знания и умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и

элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- 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.

Содержание курса

Разделы программы	Темы раздела	Основное содержание по темам	Универсальные виды деятельности
№1. Основы теоретических знаний	Краткая характеристика игровых видов спорта Требования к технике безопасности.	Инструктаж по технике безопасности. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. в Российской Федерации на современном этапе. <i>Познай себя</i> Ростовесовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Физическое самовоспитание. Влияние физических	Изучают историю игровых видов спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Составляют личный план физического самовоспитания. Осмысливают, как занятия физическими

		упражнений на основные системы организма	упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
№2. Основы техники и тактики игр в баскетбол	Обучение и совершенствование навыков бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

		<p>противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>	
	<p>Тактика игры в баскетбол.</p>	<p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.</p> <p>Быстрый прорыв (2:1)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
	<p>Закрепление пройденных тем и применение их на практике.</p>	<p>Действия одного защитника против двух нападающих. .</p> <p>Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.</p> <p>Совершенствование тактических действий в нападении и защите.</p> <p>Совершенствование техники ловли и передачи мяча.</p> <p>Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>№3. Основы техники и тактики игр в волейбол</p>	<p>Товарищеские игры.</p>	<p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола.</p> <p>Дальнейшее</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в бас-</p>

	обучение технике движений	кетбол как средство активного отдыха
Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

		снизу – сверху в парах.	
<p>Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача</p>	<p>Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
<p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.</p>	<p>. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>	
<p>Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.</p>	<p>Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p>	

	<p>Командные действия. Приемподач. Расположен иеигроков при приеме.</p> <p>Контрольные игры соревнования.</p>	<p>Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, приеммяча снизу, техника прямой нижней подачи.</p> <p>Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам</p>	<p>Управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>\$1 технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p>
--	---	---	---

<p>№4. Основы техники и тактики игр в настольный теннис</p>	<p>Краткая характеристика игры</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом.</p> <p>История возникновения игры</p> <p>Правила игры.</p> <p>Организация и проведение соревнований по настольному теннису</p>	<p>Изучают историю вида спорта</p> <p>Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале при занятиях настольным теннисом.</p>
	<p>Стойки и перемещения игроков.</p> <p>Техника владения ракеткой</p>	<p>Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки.</p> <p>Хватка ракетки.</p> <p>Открытая и закрытая ракетка</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Передвижение игрока приставным и шагами</p>	<p>Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов.</p> <p>Совершенствование выпадов, хваток, передвижения</p>	<p>Технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

	Обучение техники подачи	Изучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мячаВыполнение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах Учебная игра с	Выполняют технические приёмы и тактические действия. Отрабатывают навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.
--	----------------------------	--	---

		элементами подач	
	Обучение технике приёма подачи, «срезка» мяча справа, слева	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами настольного тенниса. Учебная игра с элементами подач	Управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность. §1 Технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование

№	Раздел	Название темы
1.	№1. Основы теоретических знаний	Краткая характеристика изучаемых видов спорта. Требования к технике безопасности.
2.	№2. Двигательные умения и навыки	Общая физическая подготовка Единая спортивная классификация.
3.		Общая физическая подготовка
4.		Специальная физическая подготовка
5.		Перемещения, остановки, повороты игрока
6.		Ловля и передача мяча
7.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
8.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке
9.		Броски одной и двумя руками с места и в движении

10 ·	№3. Основы техники и тактики игры	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Совершенствование техники передвижения при нападении.
11 ·		Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.

	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.
12 .	Быстрый прорыв (2:1) Действия одного защитника против двухнападающих.
13 .	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.
14 .	Вырывание и выбивание мяча. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.
15 .	Перехват мяча Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.
16 .	Совершенствование тактических действий в нападении
17 .	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в игре
18 .	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра
19 .	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Учебная игра
20 .	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.
21 .	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».
22 .	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра
23 .	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра
24 .	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Учебная игра
25 .	Командные действия в нападении. Учебная игра
26 .	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.

Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.

28 .		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра
29 .		Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.
30 .		Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры
31 .		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра.
32 - 33		Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.
34 - 35 .	№4. Основные двигательн ые способности	Контрольные испытания. Учебная игра
	Итого 35	

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, - М.: Просвещение, 2014
2. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011
4. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, - М.: Просвещение, 2013
5. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011