

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»
Директор МБОУ ТСОШ №3
Приказ от 31.08.2021г. № 90
_____ Бударин С.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Дон спортивный»
(Спортивно-оздоровительное направление)
Уровень образования – среднее общее образование, 10 класс

Количество часов-**1 час в неделю, 35 часов** в год.

Учитель: Гурова Зинаида Николаевна

Рабочая программа внеурочной деятельности «Дон спортивный» составлена на основе примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год), программы внеурочной деятельности «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», авт. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013 г. в соответствии с ФГОС ООО.

ст. Тацинская
2021-2022 учебный год.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- 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.

Коммуникативные:

- 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. Регулятивные:
- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию;

Познавательные:

- 1.Формулирование цели
- 2.Выделение необходимой информации
- 3.Структурирование
- 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи
- 5.Рефлексия
- 6.Анализ и синтез
- 7.Сравнение
- 8.Классификации
- 9.Действия постановки и решения проблемы

Предметные результаты (на конец освоения курса)

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- 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;

должны уметь:

- 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся смогут получить знания:

- 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; могут 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.

Воспитательные результаты.

- 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.

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

| Содержание | | Формы организации | Виды деятельности |
|---|--|---|---|
| Теоретическая часть- 1 ч | Понятие о спортивных занятиях. История возникновения спортивной игры «Футбол». История возникновения спортивной игры «Баскетбол». История возникновения спортивной игры «Волейбол». Инструктаж по ТБ. Передвижение. | Беседа. Просмотр фильмов, презентации | Познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая, развивающая |
| Спортивная игра «Футбол» - 6 ч | 1.1 Вводное занятие 1.2 Удар серединой подъема. 1.3 Техника ведения мяча 1.4 Остановка мяча. 1.5 Тактические приёмы при взаимодействии с соперником 1.6 Удар внешней частью подъема. | Беседа. Спортивные игры. Групповые. Отработка игровых приёмов. Соревнования. | Познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая, развивающая |
| Спортивная игра «Баскетбол» - 6 ч. | 1.1 Вводное занятие 1.2 Передвижение, прыжки, остановки 1.3 Ловля мяча в прыжке 1.4 Бросок мяча в прыжке с поворотом. 1.5 Бросок одной от головы. 1.6 Ведение мяча | Беседа. Спортивные игры. Групповые. Отработка игровых приёмов. Соревнования. | Познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая, развивающая |
| Спортивная игра «Волейбол» -6 ч. | 1.1 Вводное занятие 1.2 Верхняя прямая подача 1.3 Нижняя передача мяча 1.4 Верхняя передача мяча 1.5 Тактические действия в различных ситуациях 1.6 Передача мяча в тройках. | Беседа. Спортивные игры. Групповые. Отработка игровых приёмов. Соревнования. | Познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая, развивающая |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Спортивная игра «Пионербол»- 5 ч. | 1.1 Вводное занятие 1.2 Передача мяча 1.3 Стойки игрока и перемещение 1.4 Подача мяча через сетку 1.5 Тактические действия в игре | Беседа. Спортивные игры. Групповые. Отработка игровых приёмов. Соревнования. | Познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая, развивающая |
| Спортивная игра «Настольный теннис» -7 ч | 1.1 Вводное занятие. Стойки и перемещения. 1.2 Подача 1.3 Удары 1.4 Удар с нижним вращением (подрезка) 1.5 Удар без вращения (толчок) 1.6 Удар с верхним вращением (накат) 1.7 Подача. Тактика игры | Беседа. История возникновения игры «Настольный теннис», ИКТ. | Познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая, развивающая |
| Спортивная игра «Бадминтон» -2 ч | 1.1 Удары 1.2 Передвижения, подача | Беседа. История возникновения игры, ИКТ (презентация). | Познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая, развивающая |
| Спортивные соревнования - 2 ч. | Футбол по упрощенным правилам. Игровые правила. Пионербол по упрощённым правилам. Игровые правила. Волейбол по упрощенным правилам. Игровые правила. Баскетбол по упрощенным правилам. Игровые правила. | Беседа. Спортивные игры. Групповые. Отработка игровых приёмов. Соревнования. | Познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая, развивающая |

В соответствии с Учебным планом Муниципального бюджетного образовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа № 3 предусмотрено обязательное изучение курса внеурочной деятельности « Подвижные казачьи игры» на этапе основного общего образования в 8 классе в объеме 35 часов. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2021 - 2022 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 3 курс программы реализуется за 33 часа. В текущем учебном году Правительство РФ определило 2 праздничных дня (2 и 9 мая). Учебный материал изучается в полном объеме.

3. Тематическое планирование

| № п/п | Тема внеурочных занятий | Дата | По факту | Кол-во часов |
|-----------------------|--|-------|----------|--------------|
| 1 | Инструктаж по ТБ. Краткие сведения о спортивных играх. Передвижение. | 06.09 | 06.09 | 1 |
| Футбол – 6ч | | | | |
| 2 | Вводное занятие | 13.09 | 13.09 | 1 |
| 3 | Удар серединой подъема. | 20.09 | 20.09 | 1 |
| 4 | Техника ведения мяча | 27.09 | 27.09 | 1 |
| 5 | Остановка мяча. | 04.10 | 04.10 | 1 |
| 6 | Тактические приёмы при взаимодействии с соперником | 11.10 | 11.10 | 1 |
| 7 | Удар внешней частью подъема. | 18.10 | 18.10 | 1 |
| Баскетбол -6 ч | | | | |
| 8 | Вводное занятие | 25.11 | 25.11 | 1 |
| 9 | Передвижение, прыжки, остановки | 08.11 | 08.11 | 1 |
| 10 | Ловля мяча в прыжке | 26.11 | 26.11 | 1 |
| 11 | Бросок мяча в прыжке с поворотом. | 15.11 | 15.11 | 1 |

| | | | | |
|--------------------------------|--|-------|-------|---|
| 12 | Бросок одной от головы. | 22.11 | 22.11 | 1 |
| 13 | Ведение мяча | 29.11 | 29.11 | 1 |
| Волейбол – 6 ч | | | | |
| 14 | Вводное занятие | 07.12 | 07.12 | 1 |
| 15 | Верхняя прямая подача | 14.12 | 14.12 | 1 |
| 16 | Нижняя передача мяча | 21.12 | 21.12 | 1 |
| 17 | Верхняя передача мяча | 28.12 | 28.12 | 1 |
| 18 | Тактические действия в различных ситуациях | 17.01 | 17.01 | 1 |
| 19 | Передача мяча в тройках | 24.01 | 24.01 | 1 |
| Настольный теннис – 7 ч | | | | |
| 20 | Вводное занятие. Стойки и перемещения. | 31.01 | 31.01 | 1 |
| 21 | Подача | 07.02 | 07.02 | 1 |
| 22 | Удары | 14.02 | 14.02 | 1 |
| 23 | Удар с нижним вращением (подрезка) | 21.02 | 21.02 | 1 |
| 24 | Удар без вращения (толчок) | 28.02 | 28.02 | 1 |
| 25 | Удар с верхним вращением (накат) | 07.03 | 14.03 | 1 |
| 26 | Подача. Тактика игры | 21.03 | 21.03 | 1 |
| Пионербол – 5 ч | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|-------|-------|---|
| 27 | Вводное занятие | 04.04 | 04.04 | 1 |
| 28 | Передача мяча | 11.04 | 11.04 | 1 |
| 29 | Стойки игрока и перемещение | 18.04 | 18.04 | 1 |
| 30 | Подача мяча | 25.04 | 25.04 | 1 |
| 31 | Тактические действия в игре | 02.05 | 16.05 | 1 |
| Бадминтон -2 ч | | | | |
| 32 | Удары | 09.05 | 23.05 | 1 |
| 33 | Передвижения, подача | 16.05 | 16.05 | 1 |
| Спортивные соревнования – 2ч | | | | |
| 34 | Футбол по упрощенным правилам. Игровые правила. | 23.05 | 23.05 | 1 |
| 35 | Баскетбол по упрощенным правилам. Игровые правила | 30.05 | 30.05 | 1 |

«Согласовано»
 Протокол заседания ШМО
 Учителей физической культуры и ОБЖ
 От 26.08.2021г №1
 _____ З.Н. Гурова

«Согласовано»
 Протокол заседания методического совета
 МБОУ ТСОШ №3
 От 27.08.2021г №1
 Зам. Директора по УВР
 _____ Н.Ю. Сизова