

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, 11 класс

Количество часов-**1 час** в неделю, **33 часа** 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 укрепления 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 внутренней частью подъема. 1.3 Техника ведения мяча 1.4 Финты. 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 Передвижения баскетболиста 1.3 Передача мяча 1.4 Бросок мяча в прыжке с поворотом. 1.5 Броски мяча со средней дистанции. 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 Нападающий удар 1.5 Прием мяча от сетки 1.6 Передача мяча в тройках.	Беседа. Спортивные игры. Групповые. Отработка игровых приёмов. Соревнования.	Познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая, развивающая
Спортивная игра	1.1 Вводное занятие	Беседа.	Познавательная,

«Пионербол»- 5 ч.	1.2 Передача мяча 1.3 Стойки игрока и перемещение 1.4 Подача мяча через сетку 1.5 Тактические действия в игре	Спортивные игры. Групповые. Отработка игровых приёмов. Соревнования.	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 Резаный удар с лета	Беседа. История возникновения игры, ИКТ (презентация).	Познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая, развивающая
Спортивные соревнования - 2 ч.	Футбол по упрощённым правилам. Игровые правила. Пионербол по упрощённым правилам. Игровые правила. Волейбол по упрощённым правилам. Игровые правила. Баскетбол по упрощённым правилам. Игровые правила.	Беседа. Спортивные игры. Групповые. Отработка игровых приёмов. Соревнования.	Познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая, развивающая

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема внеурочных занятий	Дата	По факту	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Краткие сведения о спортивных играх. Передвижение.	02.09	02.09	1

Футбол – 6ч				
2	Вводное занятие	09.09	09.09	1
3	Удар внутренней частью подъема.	16.09	16.09	1
4	Техника ведения мяча	23.09	23.09	1
5	Финты.	30.09	30.09	1
6	Тактические приёмы при взаимодействии с соперником	07.10	07.10	1
7	Удар внешней частью подъема.	14.10	14.10	1
Баскетбол -6 ч				
8	Вводное занятие	28.10	28.10	1
9	Передвижения баскетболиста	11.11	11.11	1
10	Передача мяча	18.11	18.11	1
11	Бросок мяча в прыжке с поворотом.	25.11	25.11	1
12	Броски мяча со средней дистанции.	02.12	02.12	1
13	Ведение мяча	09.12	09.12	1
Волейбол – 6 ч				
14	Вводное занятие	16.12	16.12	1
15	Верхняя прямая подача	23.12	23.12	1

16	Нижняя передача мяча	30.12	30.12	1
17	Нападающий удар	13.01	13.01	1
18	1.7 Прием мяча от сетки	20.01	20.01	1
19	Передача мяча в тройках	27.01	27.01	1
Настольный теннис – 7 ч				
20	Вводное занятие. Стойки и перемещения.	03.02	03.02	1
21	Подача	10.02	10.02	1
22	Удары	17.02	17.02	1
23	Удар с нижним вращением (подрезка)	24.02	24.02	1
24	Удар без вращения (толчок)	03.03	03.03	1
25	Удар с верхним вращением (накат)	10.03	10.03	1
26	Подача. Тактика игры	17.03	17.03	1
Пионербол – 5 ч				
27	Вводное занятие	07.04	07.04	1
28	Передача мяча	14.04	14.04	1
29	Стойки игрока и перемещение	21.04	21.04	1
30	Подача мяча	28.04	28.04	1
31	Тактические действия в игре	05.05	05.05	1
Бадминтон -2 ч				

32	Удары	12.05	12.05	1
33	Резанный удар с лета.	19.05	19.05	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