

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ТУЛЫ
МБОУ ЦО № 4

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического
объединения

Колчина О. Г.
Протокол № 1 от «27» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ЦО № 4

Степанов Е. Ю.
Приказ № 294-о от «30» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА В РАМКАХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Движение есть жизнь

название курса

для обучающихся 10-11 классов

Тула 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» для 10-11 классов составлена в соответствии с ФГОС СОО (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение).

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы СОО по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение) с учетом методических пособий для учителей: Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика. Издательство «Просвещение», Москва

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 10-11 классов. В программу вошли основы знаний по основным игровым видам спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики основных игровых видов спорта игры, развитию физических способностей.

Цель: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой, в частности спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Общее число часов для изучения программы внеурочной деятельности на уровне начального общего образования составляет – 68 часов: в 10 классе – 34 часов (1 часа в неделю), во 11 классе – 34 часов (1 часа в неделю).

Содержание программы

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола.

10 – 11 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1.*Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде, формирование движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. Учебная игра.

Волейбол

1.*Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.*Специальная подготовка.* Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в

пионербол, игровые задания. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Учебная игра

Футбол

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и

назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

– Программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» предусматривает достижение следующих результатов:

– **Личностные результаты**

– 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.

– **Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

– **Регулятивные УУД.**

– способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

– определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

– проговаривать последовательность действий.

– уметь 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).
- **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.
 - **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.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность – 1 час

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие, урок – соревнование, урок-игра (фронтальный, групповой, поточный)

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. 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.

Основной показатель реализации программы «Движение есть жизнь» - динамика прироста индивидуальных показателей, выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы теоретических знаний(4 часа)	Техника безопасности на занятиях. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.	1	https://www.fizkult-ura.ru
2		Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	
3		Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	
4		Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений.	1	
5	Баскетбол (10 часов)	Стойки и перемещения баскетболиста	1	https://www.fizkult-ura.ru/basketball
6		Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	1	
7		Баскетбол. Совершенствование техники вырывания и выбивание мяча, перехвата.	1	
8		Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	
9		Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	
10		Баскетбол. Дальнейшее закрепление тактики игры	1	

11		Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3	1	
12		Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (3:2)	1	
13		Учебная игра	1	
14		Участие в соревнованиях	1	
15	Волейбол (10 часов)	Основные правила волейбола. Эстафеты с элементами волейбола	1	https://www.fizkult-ura.ru/volleyball
16		Волейбол. Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1	
17		Волейбол. Прямой нападающий удар (по линии, по диагонали)	1	
18		Волейбол. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	
19		Одиночное блокирование	1	
20		Страховка при блокировании	1	
21		Совершенствование верхней прямой подачи	1	
22		Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1	
23		Учебная игра	1	
24		Участие в соревнованиях	1	
25	Футбол (10 часов)	Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола	1	https://www.fizkult-ura.ru/football
26		Удар по мячу	1	
27		Удары по воротам	1	
28		Действия вратаря	1	
29		Действия вратаря	1	
30		Передачи мяча, остановки мяча.	1	
31		Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	
32		Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	
33		Учебная игра	1	
34		Участие в соревнованиях	1	

11 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы теоретических знаний(4 часа)	Техника безопасности на занятиях. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.	1	https://www.fizkult-ura.ru
2		Здоровый образ жизни современного человека. Определение индивидуального расхода энергии	1	
3		Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	
4		Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж	1	
5	Баскетбол (10 часов)	Стойки и перемещения, остановки баскетболиста	1	https://www.fizkult-ura.ru/basketball
6		Судейство и организация соревнований	1	
7		Взаимодействия двух игроков в нападении и защите.	1	
8		Дальнейшее совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1	
9		Ведение мяча, закрепление техники ведения	1	
10		Броски в кольцо, одной от плеча, в прыжке	1	
11		Игра в защите	1	
12		Закрепление тактики игры. Позиционные нападения и личная защита 3:3,4:4. На одну корзину	1	
13		Учебная игра	1	
14		Участие в соревнованиях	1	
15	Волейбол	Судейская практика	1	https://www.fizkult-ura.ru

16	(10 часов)	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1	kult- ura.ru/volleybal
17		Передача двумя руками за голову	1	
18		Подача. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1	
19		Подача. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1	
20		Прямой нападающий удар	1	
21		Одиночное блокирование и страховка	1	
22		Командные тактические действия в нападении и защите	1	
23		Учебная игра	1	
24		Участие в соревнованиях	1	
25		Футбол (10 часов)	Основные правила футбола. Судейская практика	
26	Удар по мячу		1	
27	Удары по воротам		1	
28	Действия вратаря		1	
29	Учебная игра.		1	
30	Передачи мяча, остановки мяча.		1	
31	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.		1	
32	Командные тактические действия в нападении и защите		1	
33	Учебная игра		1	
34	Участие в соревнованиях		1	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Рабочие программы по внеурочной деятельности по спортивным играм.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game

<https://www.fizkult-ura.ru/volleyball>

<https://www.fizkult-ura.ru/basketball>

<https://www.fizkult-ura.ru/football>

<https://media.prosv.ru/content/?klass=10 subject=192>

<https://resh.edu.ru/subject/10/>

<https://resh.edu.ru/subject/11/>

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Мячи, фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, гимнастические скамейки, стенки, маты.