



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»  
городского округа Ступино  
Московской области

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Ивановская СОШ»

\_\_\_\_\_ / Е.В. Паскарь /

«\_\_» августа 2022г.

приказ №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Президентские спортивные игры»  
«Президентские состязания»  
спортивно – оздоровительного направления  
(настольный теннис)  
для учащихся 10 класса  
возраст обучающихся: 16-17 лет.  
срок реализации: 1 год

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Кизилов В.А.

с. Ивановское  
2022 г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Президентские спортивные игры» и «Президентские состязания», спортивного направления разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся и использование программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, учебного плана МБОУ «Ивановская СОШ». Программа состоит из взаимосвязанных частей: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях - М.: Просвещение, 2018г., положения и методических рекомендаций по проведению школьных, муниципальных и региональных соревнований (игр) школьников «Президентские спортивные игры» и «Президентские состязания» в течении 2022/23 учебного года.

### **Основания для разработки методических рекомендаций.**

Методические рекомендации разработаны в соответствии с пунктом 5 Поручения Президента Российской Федерации от 09.11.2016 года № Пр-2179 в целях дальнейшего развития Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры».

В соответствии с государственной политикой, реализуемой в сфере образования, в настоящее время перед системой образования Российской Федерации стоят задачи обеспечения увеличения к 2025 году числа детей в возрасте от 5 до 18 лет, обучающихся по дополнительным образовательным программам, в общей численности детей этого возраста до 70-75% , а также активизации работы по созданию школьных спортивных клубов и реализации поэтапного графика значительного увеличения числа школьников, участвующих в физкультурных и спортивных соревнованиях на школьном и муниципальном этапах. В программе предусматривается совершенствование теоретических и практических знаний, умений по отдельным видам спорта, входящих в соревнования по «Президентским спортивным играм» и «Президентским состязаниям». Тем самым идет подготовка команд для участия в школьных и муниципальных соревнованиях.

*В 10 классе больше часов отводиться на настольный теннис, входящего в программу соревнований «Президентские спортивные игры».*

### **Цель курса:**

формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в баскетбол, настольный теннис, шашки и шахматы, тег-регби, легкая атлетика, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

### **Задачи курса:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- становление гражданской и патриотической позиции подрастающего поколения, формирование позитивных жизненных установок;
- развитие соревновательной деятельности обучающихся по различным видам спорта;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

### **Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления. Программа курса включает в себя теоретическую и практическую часть по отдельным видам спорта: баскетбол 3х3 (стритбол), лёгкая атлетика (многоборье), настольный теннис, шашки и шахматы. Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 12-17 лет и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%. Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку. В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуре и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

### **Место учебного предмета, курса в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом МБОУ «Ивановская СОШ» на курс «Президентские спортивные игры» и «Президентские состязания» спортивно – оздоровительного направления, отводится 1 час в неделю, соответственно программа рассчитана на 34 часа в год, продолжительность занятия 45 минут.

### **Актуальность выбора определена следующими факторами:**

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

Результатом занятий являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

### **Личностных результатов:**

- испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий;
- проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

- сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

### **Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):**

- понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в играх;
- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса;
- планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и пути её достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.

### **Предметные результаты**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **По окончании обучения учащиеся должны:**

#### **Знать:**

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры баскетбол, тег-регби, бадминтон;

- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

### Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- правила безопасного поведения на физкультурных занятиях.

Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов				
		теория	практика	всего	аудиторные	внеаудиторные
1.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Обзор программного материала.	1		1.0	1.0	
2.	Основы техники видов легкой атлетики. Выполнение нормативов.	0.5	3.0	3.5		3.5
3.	Играем в шахматы и шашки	0.5	3.0	4.0		4.0
4.	ОФП (общефизическая подготовка), выполнение силовых нормативов.		3.0	3.0		3.0
5.	Настольный теннис. Правила игры, техника и тактические действия.	0.5	12.0	12.5		12.5
6.	Баскетбол 3х3 (стритбол), правила игры, техника и тактические действия.	0.5	3.0	3.5		3.5
7.	Сильная и быстрая игра «Тег-регби»	0,5	3.0	4.0		4.0
8.	Бадминтон	0.5	3.0	3.5		3.5
9.	Всего:	4.0	30.0	34.0	1	33.0

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

дата		неделя	Вид программного материала	кол-во часов		
план	факт			теория	практика	всего
02.09.		1.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Обзор программного материала.	0.2	0.8	1.0
09.09.		2.	Основы техники видов легкой атлетики. Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением от 30 до 40м.	0.2	0.8	1.0
16.09.		3.	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	0.2	0.8	1.0
23.09.		4.	Выполнение нормативов. Бег на результат 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Челночный бег. ОФП.	0.2	0.8	1.0
30.09.		5.	Шахматная доска. Шахматные фигуры. Основные функциональные особенности фигур.	0.2	0.8	1.0
14.10.		6.	Техника матования одинокого короля. Миттельшпиль, эндшпиль, блиц-шахматы, долгие шахматы.	0.2	0.8	1.0
21.10.		7.	Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры. Закрепление изученного в соревновательной практике.	0.2	0.8	1.0
11.11.		8.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки со скакалкой.	0.2	0.8	1.0
18.11.		9.	Упражнения на развитие быстроты. Специальные дыхательные упражнения. Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки.	0.2	0.8	1.0
25.11.		10.	Выполнение силовых нормативов.	0.2	0.8	1.0
02.12.		11.	Знакомство с содержанием игры стритбол. Объяснение правил игры.	0.2	0.8	1.0
09.12.		12.	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	0.2	0.8	1.0
16.12.		13.	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Броски с места. Соревнования между командами в классе.	0.2	0.8	1.0
23.12.		14.	Настольный теннис. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Правила соревнований по настольному теннису.	0.2	0.8	1.0
30.12.		15.	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите.	0.2	0.8	1.0
13.01.		16.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите. Прямая подача справа, слева. Удар по	0.2	0.8	1.0

			свече. Игра ударами накат.			
20.01.		17.	Удары по мячу. Прямая подача. Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	0.2	0.8	1.0
27.01.		18.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении.	0.2	0.8	1.0
03.02.		19.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении.	0.2	0.8	1.0
10.02.		20.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении.	0.2	0.8	1.0
17.02.		21.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении. Игра ударами срезка.	0.2	0.8	1.0
03.03.		22.	Отработка навыков в игре «один на один».	0.2	0.8	1.0
10.03.		23.	Отработка навыков в игре «один на один».	0.2	0.8	1.0
17.03.		24.	Отработка навыков в игре в парах «2х2»	0.2	0.8	1.0
24.03.		25.	Отработка навыков в игре в парах «2х2»	0.2	0.8	1.0
31.03.		26.	Отработка навыков в игре в парах «2х2»	0.2	0.8	1.0
14.04.		27.	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра ударами срезка. Игра в нападении.	0.2	0.8	1.0
21.04.		28.	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра ударами срезка. Игра в нападении.	0.2	0.8	1.0
28.04.		29.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите.	0.2	0.8	1.0
05.05.		30.	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них. Хватка бадминтонной ракетки, волана.	0.2	0.8	1.0
12.05.		31.	Основы техники игры. Подача. Виды подачи. Подача открытой и закрытой стороной ракетки.	0.2	0.8	1.0
19.05.		32.	Правила одиночной и парной игры Сочетание технических приёмов в учебной игре. Организация соревнований по бадминтону.	0.2	0.8	1.0
26.05.		33.	Правила регби. Техника безопасности. Определение уровня скоростно-силовой подготовки.	0.2	0.8	1.0
26.05.		34.	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений.	0.2	0.8	1.0
итого:		34		6.8	27.2	34.0

## **Материально-техническое обеспечение:**

- библиотечный фонд (книги и печатная продукция);
- демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы);
- экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи);
- средства доврачебной помощи (аптечка);
- учебно-практическое оборудование (сетка волейбольная, мячи баскетбольные, мячи набивные, скакалки, мячи и ракетки для настольного тенниса, скамейка (гимнастическая));

Согласовано:

Зам. Директора по ВР \_\_\_\_\_ / Н.А. Фитисова /

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

Заключение:

---

---

---

---

---

---

---

---