



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

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Ивановская СОШ»

_____ / Е.В. Паскарь /

«01» сентября 2022г.

приказ №91-од от «01» сентября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Президентские спортивные игры»
«Президентские состязания»
спортивно – оздоровительного направления
(Общефизическая подготовка)
для учащихся 11 класса
возраст обучающихся: 16-17 лет.
срок реализации: 1 год

1

Составитель программы:
учитель физической культуры
Кизилев 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 социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи внеурочного курса по общей физической подготовке направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки в игровых видах спорта и полноценному развитию организма занимающихся за счет средств общей физической подготовки.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями в игровых видах спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

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 33 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.

4

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;
- 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	вне аудиторные
1.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1		1	1.0	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	-	15.0	15.0		15.0
4.	Основы техники и тактики игры	-	16.0	16.0		16.0
5.	Тестирование	1	-	1	1	
6.	Итого:	2	31.0	33.0		31.0

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

дата		неделя	Вид программного материала	КОЛ-ВО ЧАСОВ		
план	факт			теория	практика	всего
05.09.		1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Специально-беговые упражнения. Учебная игра в мини-волейбол.	0.2	0.8	1.0
12.09.		2.	Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места. Круговая тренировка по ОФП.	0.2	0.8	1.0
19.09.		3.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Передача и прием волейбольного мяча сверху на технику.	0.2	0.8	1.0
26.09.		4.	Прием и передача волейбольного мяча снизу на технику. Круговая тренировка по ОФП.	0.2	0.8	1.0
03.10.		5.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Подача волейбольного мяча на технику.	0.2	0.8	1.0
17.10.		6.	Комплекс упражнений ОФП на развитие выносливости. Нападающий удар в игре в волейбол.	0.2	0.8	1.0
24.10.		7.	Нападающий удар и его блокирование. Круговая тренировка по ОФП.	0.2	0.8	1.0
31.10.		8.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Тактические действия в нападении и защите в волейболе.	0.2	0.8	1.0
07.11.		9.	Учебная игра в волейбол на технику. Круговая тренировка по ОФП.	0.2	0.8	1.0
14.11.		10.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Учебная игра в волейбол на технику.	0.2	0.8	1.0
28.11.		11.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Передвижения и остановки, повороты в баскетболе.	0.2	0.8	1.0
05.12.		12.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Жонглирование, передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении.	0.2	0.8	1.0
12.12.		13.	Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Ведение баскетбольного мяча.	0.2	0.8	1.0
19.12.		14.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча на технику.	0.2	0.8	1.0
26.12.		15.	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча с близкой дистанции на технику.	0.2	0.8	1.0
09.01.		16.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со средней дистанции.	0.2	0.8	1.0

16.01.		17.	Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок баскетбольного мяча.	0.2	0.8	1.0
23.01.		18.	Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со штрафной линии на технику.	0.2	0.8	1.0
30.01.		19.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения.	0.2	0.8	1.0
06.02.		20.	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения на технику.	0.2	0.8	1.0
13.02.		21.	Развитие специальной выносливости. Много скоки. Перемещения и владение мячом.	0.2	0.8	1.0
27.02.		22.	Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Техника защитных действий против игрока с мячом и без мяча.	0.2	0.8	1.0
06.03.		23.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Тактические действия в нападении и защите при игре в баскетбол.	0.2	0.8	1.0
13.03.		24.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Игра в баскетбол на технику.	0.2	0.8	1.0
20.03.		25.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол.	0.2	0.8	1.0
27.03.		26.	Комплекс упражнений ОФП на развитие прыгучести. Учебная игра в мини-баскетбол.	0.2	0.8	1.0
10.04.		27.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев) Учебная игра в мини-волейбол.	0.2	0.8	1.0
17.04.		28.	Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол.	0.2	0.8	1.0
24.04.		29.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол.	0.2	0.8	1.0
15.05.		30.	Развитие специальной выносливости. Учебная игра в мини-баскетбол.	0.2	0.8	1.0
22.05.		31.	Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол.	0.2	0.8	1.0
22.05.		32.	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Специально-беговые упражнения. Учебная игра в мини-волейбол.	0.2	0.8	1.0
29.05.		33.	Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места. Круговая тренировка по ОФП.	0.2	0.8	1.0
итого:		33		6.8	27.2	33.0

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

Заместитель директора по ВР _____ / Н.А. Фитисова /

« ____ » _____ 2022г.

Заключение:
