


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 6»
городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на заседании МК
естественно-трудового цикла
и физического воспитания
Руководитель кафедры
 Н.В. Корнейчук
Протокол № 4 от «29» 08.2023г



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «Гимназия №6»
г. Стерлитамак РБ
О.Б. Ныркова
Протокол № 75 от «30» 08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Дружи со спортом»

для обучающихся 10-11 классов

г. Стерлитамак, 2023 г.

1. Пояснительная записка.

1.1. Нормативно-правовая основа программы.

Дополнительная образовательная программа «Дружи со спортом» (базовый уровень)» (далее – программа) составлена на основе следующих нормативных правовых документов: Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Закон Республики Башкортостан от 01 июля 2013 года N 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» (с изменениями на 3 апреля 2019 года);

1.2. Актуальность (педагогическая целесообразность) и новизна программы.

Программа по учебному модулю «Дружи со спортом» имеет практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Комплекс «Дружи со спортом» позволит максимально вовлечь старшеклассников в занятия различными видами спорта. Одна из ключевых задач, поставленных сегодня – создание условий для становления у учащихся ценностей здорового образа жизни. Проект «Дружи со спортом» призван создать физкультурно-оздоровительную среду.

1.3. Направленность программы, ее цель и задачи.

Цель проекта «Дружи со спортом»: создание необходимых условий для популяризации здорового образа жизни и спорта, формирования позитивного отношения учащихся к регулярным занятиям спорта, повышение двигательной активности детей.

Задачи проекта «Дружи со спортом»:

- - расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни и о разнообразии видов спорта;
- - совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности учащихся;
- формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения, согласовывая свои действия с партнером по игре;
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, пространственную ориентировку;
- - воспитывать самостоятельность и инициативность детей в организации игр, воспитывать чувство сопереживания за успехи товарища, чувства товарищества.
- формирование у учащихся представлений о правилах здорового образа жизни: о пользе физических упражнений.

1.4. Требования к категории слушателей.

Содержание курсов ориентировано на следующую *целевую аудиторию*: обучающиеся старших классов образовательных организаций, российские граждане в возрасте от 15 лет, желающие активно заниматься спортом.

1.5. Общая характеристика программы.

Данный курс призван вовлечь учащихся в занятия спортом. Программа с целью

обеспечения целостности активности физической деятельности и сознательного усвоения правил видов спорта, разбита на 7 разделов предлагаемых видов спорта: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, лыжная подготовка, настольный теннис, футбол. Структура образовательной программы включает 4-7 практических занятий, направленных на изучение правил, техники игры предлагаемых видов спорта.

Легкая атлетика – 5 ч. (10 кл, 11 кл.)

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание мяча с места на дальность.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка – 6 ч.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», эстафета.

Баскетбол – 7 ч.

Техника безопасности при проведении занятий.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передачи мяча: 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).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте,

в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол – 6 ч.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.

Футбол (мини-футбол) – 5 ч.

Техники ведения и передачи мяча.

Учебная игра футбол.

Игры: «Салки», «Юрта», «Медный пень».

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта

1.6. Принципы обучения по программе.

В качестве основных принципов обучения по данной программе определены:

- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности; - принцип комплексного подхода.

1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Сроки реализации программы. Программа реализуется в течение одного учебного года.

Курс рассчитан на 1 год, 34 часа практических занятий, из расчета 1 час в неделю. **Формы реализации программы и режим занятий** . Занятия реализуются в практической форме.

Материально-техническая база: спортивный зал, спортивная площадка, мячи, лыжи, теннисные столы, ракетки., маты.

Организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дополнительным общеобразовательным программам осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния их здоровья. Занятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами организуются совместно с другими слушателями.

Педагогические кадры. В рамках дополнительного образования образовательный процесс по образовательной программе обеспечивает учитель физкультуры, имеющий соответствующую подготовку по данному направлению.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы. Содержательная составляющая образовательной программы отражена в рабочей программе курса, в котором отдельным блоком представлены учебно-методические (списки основной и дополнительной литературы) и информационные материалы (ссылки на электронные ресурсы).

1.8. Планируемые результаты обучения.

В результате изучения программы учащийся должен: знать/понимать: - правила видов спорта

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; уметь:
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных видах спорта; использовать приобретенные

знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Предметные результаты освоения программы.

Предметные результаты освоения программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

Требования к предметным результатам курса должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

1.9. Формы подведения итогов и определение результативности программы.

Результативность усвоения учебного материала отслеживается посредством:

- по уровню овладения игровой техники; - сдача нормативов;
- участие в соревнованиях различных уровней: школьный, муниципальный, региональный, всероссийский, международный.

Основной формой подведения итогов для определения языкового уровня является итоговое тестирование.

1.10. Виды контроля.

- Начальный (или входной) контроль проводится с целью определения уровня владения игровой техники.
- Текущий контроль – с целью определения степени овладения обучающимися игровых, физических навыков.
- Промежуточный контроль – с целью определений уровня овладения игровых и физических навыков.

- Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня овладения игровых и физических навыков видов спорта.
- Виды контроля: сдача нормативов, участие в соревнованиях.

1.11. Документ, выдаваемый после завершения обучения: слушателям, успешно освоившим учебный материал и прошедшим итоговую аттестацию, выдается сертификат установленного образца.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Классы, количество часов
1	Легкая атлетика	5
2	Баскетбол	7
3	Волейбол	6
4	Настольный теннис	5
5	Лыжная подготовка	6
6	Футбол	5
Итого:		34

2. Содержание учебного курса:

Легкая атлетика – 5 ч.

Бег на короткие, средние дистанции, барьерный, эстафетный бег, прыжки в длину и высоту с разбега, барьерный бег.

Баскетбол – 7 ч.;

Правила игры, передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Волейбол – 6 ч.;

Передача мяча через сетку, нижняя, верхняя подача, прием мяча после подачи, нападающий удар.

Настольный теннис – 5 ч;

Правила игры, подача, прием мяча после подачи, нападающий удар.

Лыжная подготовка – 6 ч;

Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Спортивные игры:

Футбол (мини- футбол)– 5 ч.;

Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Техники ведения и передачи мяча. Учебная игра футбол.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

4. Литература

1. Методические рекомендации по проекту «Дружи со спортом»,
irorb.ru»files/2019/vzletay...druzhi_so_sportom.pdf
2. Физическая культура. Рабочие программы для 10-11 кл. Предметная линия учебников
В.И. Лях – М.: Просвещение, 2015г.
3. «Физическая культура» 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных организаций /
В.И. Лях – М.: Просвещение,
2015г.