**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КАРГАСОКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»**

**рабочая программа**

**«Физкульт-Ура!»**

**10-11 КЛАСС**

Составлена: Е.Л. Емельянов

учитель физической культуры

Каргасок 2023

**Пояснительная** **записка**

Программа внеурочной деятельности «Физкульт-Ура!» разработана на основе примерной программы для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

**Цель:** совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Программа внеурочной деятельности «Физкульт-Ура!» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, в том числе и в форме соревнований из расчёта 34 часа в год, теоретический минимум изучается в процессе занятий в необходимом объёме. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биомеханика, спортивная психология, теория и методика спортивных игр. Теоретический и практический материалы программы предусматривают региональную составляющую, что позволяет обучающимся более глубоко изучать особенности различных видов спорта и спортивных игр.

На практических занятиях обучающиеся 10-х классов овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния десятиклассников.

Программа предусматривает изучение курса спортивных и подвижных игр по следующим разделам:

1. Основы техники и тактики в спортивных играх.

2. Методика обучения технике игры.

3. Организация и методика проведения занятий по спортивным играм.

4. Судейство в спортивных играх.

**Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России и своего села, осознание своей этнической принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи игровой деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать игровые действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении игры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**3. Содержание курса внеурочной деятельности**

Раздел 1. Баскетбол

Отработка технико-тактических действий в баскетболе

Обучение позиционному нападению и позиционной защите

Раздел 2. Настольный теннис

Обучение различным ударам в настольном теннисе

Отработка разных видов подачи мяча

Раздел 3. Шахматы

Теоритические основы и правила шахматной игры

Практико-соревновательная деятельность

Раздел 4. Волейбол

Правила игры в волейбол

Отработка технико-тактических действий в волейболе

Обучение нападающему удару и разным видам подач мяча

Раздел 5. Футбол

Правила игры в футбол

Отработка технико-тактических действий в футболе

Обучение различным комбинациям в нападении

**4. Тематическое планирование «Спортивные игры»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Общее**  **количество**  **часов** |
| **1** | **«Спортивные игры»** | **34** |
| 1.1 | Баскетбол | 10 |
| 1.2 | Настольный теннис | 4 |
| 1.3 | Шахматы | 2 |
| 1.4 | Волейбол | 10 |
| 1.5 | Футбол | 8 |

**Календарно - тематическое планирование курса «Спортивные игры"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | | | **Дата**  **план.** | | | | **Дата факт** | | | | | **Наименование** **темы** **занятия** |
| **Элементы баскетбола (10 часов)**  **Элементы баскетбола (10 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | |  | | | |  | | | | | Беседа по ТБ на занятиях по баскетболу. |
| 2 | | |  | | | |  | | | | | Беседа по ТБ . Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, повороты с мячом. |
| 3 | | |  | | | |  | | | | | Беседа по ТБ. Упражнения с мячом в парах. Учебная игра. |
| 4 | | |  | | | |  | | | | | Беседа по ТБ. Передачи мяча в парах разными способами. Учебная игра. |
| 5 | | |  | | | |  | | | | | Беседа по ТБ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. |
| 6 | | |  | | | |  | | | | | Беседа по ТБ. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 7 | | |  | | | |  | | | | | Беседа по ТБ. Передачи и ловля мяча двумя руками в парах в движении. Учебная игра. |
| 8 | |  | | | |  | | | | | | Беседа по ТБ. Взаимодействие игроков при зонной защите. Учебная игра. |
| 9 | |  | | | |  | | | | | | Беседа по ТБ. Взаимодействие игроков при позиционной атаке. Учебная игра. |
| 10 | |  | | | |  | | | | | | Беседа по ТБ. Обучение заслонам при игровых действиях. Учебная игра. |
|  | **Элементы настольного тенниса (4 часа)** | | | | | | | | | | | | |
|  | 11 | | | |  | | |  | | | Беседа по ТБ. Обучение стойке теннисиста. Правила соревнований. | | |
|  | 12 | | | |  | | |  | | | Беседа по ТБ. Подбивание мяча на ракетке одной и другой рукой разными способами. | | |
|  | 13 | | | |  | | |  | | | Беседа по ТБ. Обучение постановке руки на ракетку при игре на столе. | | |
|  | 14 | | | |  | | |  | | | Беседа по ТБ. Перебивка мяча через сетку друг другу. | | |
|  | **Шахматы (2 часа)** | | | | | | | | | | | | |
|  | 15 | | | |  | | |  | | | Беседа по ТБ. Обучение правилам игры. | | |
|  | 16 | | | |  | | |  | | | Беседа по ТБ. Разучивание отдельных комбинаций игры. | | |
|  | **Элементы волейбола (10 часов)** | | | | | | | | | | | | |
|  | 17 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Стойки, расстановка игроков на площадке. Правила игры. | | | |
|  | 18 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Перемещения в стойке волейболиста по площадке. | | | |
|  | 19 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Обучение элементам волейбола (передачи мяча двумя руками сверху). Учебная игра. | | | |
|  | 20 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Обучение приему-передачи мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | | | |
|  | 21 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Передачи мяча разными способами в стену. Учебная игра. | | | |
|  | 22 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Передачи мяча разными способами в парах. Учебная игра. | | | |
|  | 23 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Обучение нижней прямой подаче мяча в стену. Учебная игра. | | | |
|  | 24 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Обучение прямому нападающему удару в парах через пол. Учебная игра. | | | |
|  | 25 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра. | | | |
|  | 26 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра. | | | |
|  | **Элементы футбола.(8 часов)** | | | | | | | | | | | | |
|  | 27 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Расстановка игроков на поле. Правила игры. | | | |
|  | 28 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Ведение мяча разными способами с изменением направления и скорости движении. | | | |
|  | 29 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Передачи мяча в парах на месте разными способами. Учебная игра. | | | |
|  | 30 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Передачи мяча в парах в движении разными способами. Учебная игра. | | | |
|  | 31 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Удары по неподвижному мячу на точность. Учебная игра. | | | |
|  | 32 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Удары по катящемуся мячу на точность. Учебная игра. | | | |
|  | 33 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Жонглирование мяча разными частями тела. Учебная игра. | | | |
|  | 34 | | |  | | | | |  | Беседа по ТБ. Упражнения в парах с мячом для совершенствования техники. Учебная игра. | | | |