

МБОУ «СОШ №3 с. Серноводское» Серноводского муниципального района

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры ШСК»**

(10, 11 класс)

Серноводск

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры ШСК» разработана на основе следующих документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2021г.
4. Рабочая программа «Мир шашек и шахмат»
5. Основной образовательной программы основного общего образования школы;
6. Учебного плана;
7. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей).

Согласно учебному плану на изучение программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» отводится:

в 10 классе 1 час в неделю, 34 часа в год.

в 11 классе 1 час в неделю, 34 час в год.

Срок реализации рабочей программы 2 года

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ КУРСА

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Первый уровень результатов:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Второй уровень результатов:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Третий уровень результатов:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

Содержание программы

10 – 11 КЛАСС

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Волейбол

1.Основы знаний. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол/Мини-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 поля.

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 подскoki 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. Сжимание 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, изменения ритма за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – 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.

Шашки/шахматы

- Познакомить с шахматными терминами и шахматным кодексом.
- Научить играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами.
- Сформировать умение ставить мат с разных позиций.
- Сформировать умение решать задачи на мат в несколько ходов.
- Сформировать умение записывать шахматную партию.
- Сформировать умение проводить комбинации.
- Развивать восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Приобретение школьниками знаний:

- о правилах конструктивной групповой работы;
- об основах организации коллективной творческой деятельности;
- о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;
- о логике и правилах проведения научного исследования;
- о шашечных и шахматных терминах;
- об ориентировании на шахматной доске;
- о ценности шашечных фигур;
- о принципах игры;
- об основных тактических приемах.

Учебно-тематический план на учебный год в 10 - 11 классах

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Волейбол	8	2	6
2	Футбол	8	2	6
3	Мини-футбол	6	1	5
4	Шашки/шахматы	12	6	6
	ИТОГО	34	11	23

Формы и методы работы программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры»

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Методы и приёмы учебно – воспитательного процесса:

1. Информационно-познавательные (беседы, показ);
2. Творческие (развивающие игры);
3. Методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Календарно - тематическое планирование.

«Спортивные игры ШСК» 10/11 класс

№	Дата	Тема	Кол-во часов
		Волейбол	10
1		Верхняя передача двумя руками в прыжке	1
2		Передача двумя руками назад	1
3		Прямой нападающий удар	1
4		Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1
5		Одиночное блокирование и страховка	1
6		Двусторонняя учебная игра	1
7		Командные тактические действия в нападении и защите	1
8		Судейская практика/соревнования	1
		Футбол	8
		<i>Техника игры:</i>	
1		Удары по мячу, остановка мяча	1
2		Ведение мяча, ложные движения (финты)	1
3		Отбор мяча, перехват мяча	1
4		Вбрасывание мяча	1
5		Техника игры вратаря	1
		<i>Тактика игры:</i>	
6		Тактические действия, тактика вратаря	1
7		Тактика игры в нападении и защите	1
8			1

		Судейская практика/соревнования	
		Мини-футбол	
		<i>Техника игры:</i>	
1		Удары по мячу, остановка мяча	1
2		Отбор мяча, перехват мяча	1
3		Вбрасывание мяча	1
4		Техника игры вратаря	1
		<i>Тактика игры:</i>	
5		Тактика игры в нападении и защите	1
6		Судейская практика/соревнования	1
		Физическая подготовка в процессе занятий	
1		Древность шашек. Происхождение шахмат.	1
2		Понятие о правилах игры. Сущность шашечной нотации и её значение.	1
3		Практика по шашкам. Упражнения на разбор позиций и усвоение правил.	1
4		Шашечная партия. Три стадии партии.	1
5		Практика по шахматам. Запись партий. Отдельные положения.	1
6		Превращение пешки, взятие на проходе, игра пешки.	1
7		Рокировка. Мат и ничья. Пат. Вечный шах. Относительная ценность фигур.	1
8		Мат в один ход. Задачи. Мат ферзём. Практика выполнения вечного мата.	1
9		Шахматы. Сочетание идей.	1
10		Мат лёгкими фигурами. (Практика)	1
11		Упражнения на мат разными фигурами. Мат тяжелыми фигурами.	1
12		Практика на освоение маневров, темпах, расчётах.	1
		Итого	34