

Приложение к основной образовательной программе среднего общего образования
Приказ №

Рекомендовано
педагогическим советом
Протокол № 1____
от « 28 » августа _____ 2020г.

Обсуждено и рассмотрено на
методическом объединении
классных руководителей
Протокол № 1____
от « 27 » августа _____ 2020г.

Рабочая программа курса
«Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности
для 10-11 класса
на 2020-2021 учебный год

Составители:
учителя физической культуры
Ломакина Л.Н.
Адамова Н.А.
Шмыгов И.Г.

Новокузнецк, 2020

Оглавление

1. Пояснительная записка.	3
2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности.	4
3. Содержание курса «Президентские спортивные игры» с указанием форм организации занятий, основных видов деятельности.	5
4. Тематическое планирование	10
5. Календарно-тематическое планирование (приложение).	12

Пояснительная записка.

В соответствии с п.18.3 ФГОС СОО рабочая программа курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности уровня СОО разработана на основе планируемых результатов ООП СОО МБОУ «Гимназия №73», с учетом программ, входящих в её структуру. Актуальность создания программы курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности - целенаправленное повышение уровня нравственности обучающихся.

Цель программы – воспитание высоконравственных граждан общества:

В направлении личностного развития:

- 1) воспитать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- 2) сформировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- 3) сформировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики;
- 4) сформировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- 5) освоить социальные нормы, правила поведения, роль и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 6) развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) сформировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

В метапредметном направлении:

- 1) самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности её решения;
- 5) овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

Для реализации этой цели представляются актуальными задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование во внеурочной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной

сложностью;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры;
- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.
- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Программа курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности относится к спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Программа курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности реализуется через форму организации клуб, рассчитана на 1 час в неделю и за учебный год в 10-11 классах составляет 34 часа. Программа курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности рассчитана на 2 года обучения, общее количество часов 68. Внеурочная деятельность реализуется очно и с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
10 класс	34	34	34
11 класс	34	34	34
Итого:			68

2 Личностные и метапредметные результаты освоения курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса «Президентские спортивные игры» являются следующие умения и качества:

- 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.

Метапредметными результатами изучения курса «Президентские спортивные игры» является формирование универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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.

Познавательные УУД:

- узнавать об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- овладевать знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Коммуникативные УУД:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

3. Содержание курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности, с указанием форм организации занятий, основных видов деятельности.

№	Разделы программы	Кол-во часов рабочей программы	
		10 класс	11 класс
1	Знания по физической культуре	В процессе занятий в течение года	
2	Легкая атлетика	5	5
3	Плавание	5	5
4	Шашки	4	4
5	Спортивные игры		
	-стритбол	5	5
	- настольный теннис	5	5

6	Лапта	4	4
7	Соревновательная деятельность	6	6
8	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	В процессе занятий в течение года	
	Всего	34	34

10 класс

Основы знаний о физической культуре (в течение года)

Инструктаж по технике безопасности. Ф\к и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Понятия телосложения и характеристика его основных видов. Вредные привычки и их профилактика средствами ф\к.

Соревновательная деятельность (6 ч) (в течение года)

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутригимназическом, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

Физическое совершенствование (28 ч.)

Легкая атлетика.

Инструктаж по т/ б. Бег с ускорением до 80 м. Многоскоки. Бег 30-60м. Метание гранаты на дальность. Бег 600м. Бег 100м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег 1200м. Прыжки в длину с разбега. Кросс по пересеченной местности, эстафетный бег. Соревнования «Шиповка юных».

Плавание.

Правила предупреждения травматизма во время занятий. Специальные плавательные упражнения. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Старты. Проплывание 25м. Движения ног и рук при плавании способом брасс. Повороты. Проплывание одним из способов 25, 50, 100м. Соревнования «Быстрая вода».

Шашки.

Шашечный дебют. Значение дебюта в русских шашках. Ловушки в начале партии. Стратегическая функция дебюта. Учебные позиции. Тактика и стратегия. Форсированный характер дебютных вариантов. Шашечный турнир.

Спортивные игры:

Стритбол

Как проводить самостоятельные занятия ф/ упр. Ведение с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника (в парах, тройках). Обыгрыш. Дальний бросок без сопротивления с сопротивлением. Командные тактические действия в нападении, защите. Игра в стритбол. Накрывание мяча. Броски. Судейство. Вырывания и выбивание мяча Соревнования по стритболу.

Настольный теннис.

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Накат. Подготовка к сдаче норм ГТО. Срезка справа, слева. Подставки. Тактика подач. Приём подач. подача подрезкой справа и слева. Тактика одиночной игры. Тактика игры в защите. Соревнования в парах.

Лапта.

Подготовка к выполнению норм ГТО. Техника перемещения. Индивидуальная работа с мячом. Ловля, передачи мяча одной, двумя. Набивание мяча битой. Удары лаптой по мячу. Метание мяча в парах. Метание по движущейся мишени. Тактика игры в защите, нападении. Передачи в парах. Соревнования по п/и лапта

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. (в течение года)

11 класс

Основы знаний о физической культуре (в течение года)

Инструктаж по технике безопасности. Понятие о физической культуре личности. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий.

Соревновательная деятельность (6 ч) (в течение года)

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутри гимназическом, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

Физическое совершенствование (28 ч.)

Легкая атлетика.

Инструктаж по т/ б. Бег с ускорением до 80 м. Многоскоки. Бег 30-60м. Метание гранаты на дальность. Бег 800м. Бег 100м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег 1500м. Прыжки в длину с разбега. Кросс по пересеченной местности, эстафетный бег. Соревнования «Шиповка юных».

Плавание.

Правила предупреждения травматизма во время занятий. Специальные плавательные упражнения. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Старты. Проплавание 25м. Движения ног и рук при плавании способом брасс. Повороты. Проплавание одним из способов 25, 50, 100м. Соревнования «Быстрая вода».

Шашки.

Шашечный дебют. Значение дебюта в русских шашках. Ловушки в начале партии. Стратегическая функция дебюта. Учебные позиции. Тактика и стратегия. Форсированный характер дебютных вариантов. Шашечный турнир.

Спортивные игры:

Стритбол

Как проводить самостоятельные занятия ф/ упр. Ведение без сопротивления и с сопротивлением. Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника (в парах, тройках). Обыгрыш. Дальний бросок без сопротивления и с сопротивлением. Тактика нападения, защиты. Игра в стритбол. Накрывание мяча. Броски. Вырывание выбивание мяча Соревнования по стритболу.

Настольный теннис.

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Накат. Подготовка к сдаче норм ГТО. Срезка справа, слева. Подставки. Тактика подач. Приём подач. Подача подрезкой справа и слева. Тактика одиночной игры. Тактика игры в защите. Соревнования в парах.

Лапта.

Подготовка к выполнению норм ГТО. Техника перемещения. Индивидуальная работа с мячом. Ловля, передачи мяча одной, двумя. Набивание мяча битой. Удары лаптой по мячу. Метание мяча в парах. Метание по движущейся мишени. Тактика игры в защите, нападении. Передачи в парах. Соревнования по п/и лапта

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. (в течение года)

Наиболее приемлемыми для обучающихся являются следующие формы занятий:

Спортивно-оздоровительные:

- Посещение спортивных секций
- Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований.
- Проведение бесед по охране здоровья.
- Участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы курса «Президентские спортивные игры» достигается следующими видами занятий:

- Игровая деятельность
- Познавательная деятельность
- Досугово – развлекательная деятельность
- Спортивно-оздоровительная деятельность
- Дистанционная образовательная технология и электронное обучение.

4. Тематическое планирование.

№	Разделы программы	Кол-во часов рабочей программы	
		10 класс	11 класс
1	Знания по физической культуре	В процессе занятий в течение года	
2	Легкая атлетика	5	5
3	Плавание	5	5

4	Шашки	4	4
5	Спортивные игры		
	-стритбол	5	5
	- настольный теннис	5	5
6	Лапта	4	4
7	Соревновательная деятельность	6	6
8	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	В процессе занятий в течение года	
	Всего	34	34