

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию

г. Барнаул

МБОУ "СОШ №99"

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

педагогическим советом

МБОУ «СОШ № 99»

протокол от «22» августа 2024 № 14



приказ от «30» августа 2024 №100

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет СПОРТИВНЫЙ ЧАС

Класс _____ 10 _____

Составитель Налесников А.В.

2024/2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «спортивно-оздоровительной направленности «Спортивный час» составлена на 1 час в неделю.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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 освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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 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;
- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, ситуациях.

В результате изучения внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» школьники должны:

Знать:

- правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых подвижных играх;
- основы истории развития физической культуры;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития;
- индивидуальные способы контроля;
- правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий профилактику травматизма.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;

- демонстрировать двигательные умения и навыки.

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Содержание программы внеурочной деятельности

№	Название раздела	Теория: Основные теоретические понятия	Практика: Примерное содержание деятельности	Оборудование, оснащённость	Место проведения
1	Бадминтон	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры в бадминтон. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники нападения: <ul style="list-style-type: none"> а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу; б) удары внутренней и внешней стороной ракетки. - Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра 	Теннисные мячи, волан, ракетка, стенка гимнастическая, свисток	Спортзал школы, спортивная площадка.
2	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры в волейбол. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники нападения: <ul style="list-style-type: none"> а) Стойки, перемещения; б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая; г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения. 	Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.

			<p>- Техника защиты:</p> <p>а) Стойки, перемещения;</p> <p>б) Приём мяча снизу;</p> <p>в) Блокирование.</p>		
3	Баскетбол	<p>- История возникновения игры.</p> <p>- Правила игры. - Организация и проведения соревнований.</p> <p>- Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.</p>	<p>-ОФП</p> <p>- СФП</p> <p>- Перемещения, остановки, повороты.</p> <p>- Бег с изменением скорости, направления.</p> <p>- Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении.</p> <p>- Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения.</p> <p>- То же со средней дистанции.</p> <p>-Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением.</p> <p>- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.</p> <p>- Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом.</p>	Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.
4	Футбол	<p>- История возникновения игры.</p> <p>- Правила игры. - Организация и проведения</p>	<p>-ОФП</p> <p>- СФП</p> <p>- Перемещения, остановки, повороты.</p> <p>- Бег с изменением скорости, направления.</p> <p>. Обучение технике владения мячом:</p>	Футбольные мячи, набивные мячи, конусы, гимнастические скамейки, скакалки,	Спортивная площадка школы.

	соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.	а) ведение мяча; б) удары по мячу; в) отбор мяча, финты; - Сочетание изученных приёмов и применение их в игре. - Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. - Тактические действия.	свисток.	
--	--	---	----------	--

Календарно-тематическое планирование для учащихся 10 класса.

№ урока	Тема раздела, урока	Количество часов
	Футбол	9
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История и правила игры. ОФП.	1
2	Удар по мячу. Игра.	1
3	Удар по мячу. Игра.	1
4	Технические и тактические действия. Игра.	1
5	Отбор мяча. Игра.	1
6	Остановка летящего мяча грудью. Игра.	1
7	Отбор мяча в подкате. Финт «уход» выпадом. Игра.	1
8	Удар по летящему мячу. СФП. Игра.	1
9	Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	1
	Баскетбол.	7
10	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры.	1
11	Передвижение с мячом. ОФП.	1
12	Ловля и передача мяча. Игра.	1
13	Ловля и передача мяча. Игра.	1
14	Выбивание и вырывание мяча. Игра.	1
15	Броски мяча в корзину с места и в движении. Игра.	1
16	Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	1
	Волейбол.	9
17	Инструктаж по ТБ. История игры. Правила игры. Игра.	1
18	Стойки, перемещения. ОФП. Игра.	1
19	Передача мяча. Эстафета.	1
20	Передача мяча. Эстафета.	1
21	Отбивание мяча кулаком через сетку. ОФП	1
22	Подача мяча. Игра.	1
23	Нападающий удар. Игра.	1
24	Приём мяча. Игра.	1
25	Блокирование мяча. СФП. Игра. Игра по упрощённым правилам.	1
	Бадминтон	10

26	История игры. Правила игры. ОФП.	1
27	Подачи мяча. Игра.	1
28	Подачи мяча. Игра.	1
29	Ударов внешней стороной ракетки. СФП.	1
30	Ударов внешней стороной ракетки. СФП.	1
31	Удары по высокой траектории. Игра.	1
32	Удары по высокой траектории. Игра.	1
33	Игровые задания. ОФП,	1
34	Игровые комбинации из ранее изученных элементов	1
35	Соревнования с применением элементов бадминтона.	1