




Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 32 имени В.В. Терешковой»
(средняя школа № 32)

«Рассмотрено»

Протокол № 1

от «29» августа 2022 г

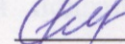
Руководитель ШМО

 / Ремизова И.В.

«Проверено»

заместитель директора

по УВР

 / Ремизова И.В.

«29» августа 2022 г

«Утверждено»

директор средней школы №32

 / О.В. Копейна

приказ №01-07/64-1

от «29» августа 2022 г



Программа внеурочной деятельности

Олимпийские спортивные 10,11 класс

игры

(наименование)

Учитель физической культуры

должность

Озеров О.Н

(ФИО педагога)

2022/23 учебный год

г. Ярославль

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Олимпийские спортивные игры» предназначена для обучающихся 10-х, 11-х классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Программа «Олимпийские спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Цель программы внеурочной деятельности «Олимпийские спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

Место курса в учебном плане

Программой отводится - в 10 классе 34 часа (1 час – в неделю), в 11 классе 34 часа (1 час – в неделю).

ПЛАНИРУЕМЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.

Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

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.

Тематическое планирование

10 класс

№	Название темы занятия	Количество часов
1.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1
2.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:	1
3.	бег на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега (высокий старт, бег 60 м)	1
4.	Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега (низкий старт, бег на результат на 100 м). Игра «Бег под уклон»	1
5.	Беговые упражнения.	1
6.	Эстафетный бег 4х60м.	
7.	Бег на средние дистанции (200, 400 м)	1
8.	Бег на длинные дистанции (2000 м – дев., 3000 м – юн.). Игра	1

	«Большая эстафета по кругу»	
9.	Совершенствование техники длительного бега (бег в равномерном и умеренном темпе по 20-25 мин – юн., 15-20 мин – дев.)	1
10.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину с разбега	1
11.	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1
12.	Игра «Длинные прыжки с мячом»	1
13.	Прыжковые упражнения в длину	1
14.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат	1
15.	Метание гранаты (500 г – дев., 700 – юн.)	1
16.	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Игра «Далёкий бросок»	1
17.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. <u>Технические приемы действия в командных (игровых) видах.</u> Совершенствование техники передвижений, остановок.	1
18.	Совершенствование техники поворотов и стоек. Учебная игра: баскетбол.	1
19.	Баскетбол. Совершенствование ловли мяча	1
20.	Баскетбол. Совершенствование передачи мяча	1
21.	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1
22.	Учебная игра: баскетбол.	1
23.	Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча	1
24.	Баскетбол. Совершенствование техники перемещения. Учебная игра: баскетбол.	1
25.	Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом	1
26.	Развитие кондиционных и координационных способностей	1
27.	Баскетбол. Совершенствование тактики игры.	1
28.	Баскетбол. Овладение игрой.	1
29.	Командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол, комплексное развитие психомоторных способностей	1
30.	Броски в кольцо индивидуальным способом после ведения с сопротивлением.	1
31.	Сочетание приемов с сопротивлением. Групповые тактические действия в нападении и защите	1
32.	Соревнования по баскетболу. Самостоятельное судейство.	1
33.	Жесты судьи. Система розыгрыша.	1
34.	Определение победителя. Командно-тактические действия в нападении и защите.	1

**Тематическое планирование
11 класс**

№	Название темы занятия	Количество часов
1.	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1
2.	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Волейбол. Совершенствование техники передвижения и остановок	1
3.	Волейбол. Совершенствование техники поворотов и стоек	1
4.	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча	1
5.	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча	1
6.	Совершенствование техники нападающего удара.	
7.	Совершенствование техники защитных действий (варианты блокирования нападающих ударов (одиночное))	1
8.	Волейбол. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные действия при нападении)	1
9.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам волейбола	1
10.	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Футбол. Совершенствование техники и остановок	1
11.	Футбол. Совершенствование техники поворотов и стоек	1
12.	Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Двусторонняя игра в футбол	1
13.	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча	1
14.	Футбол. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
15.	Футбол. Совершенствование техники защитных действий.	1
16.	Футбол. Совершенствование тактики игры	1
17.	Футбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
18.	Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. Игра «Десять передач»	1
19.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма	1
20.	Углубление знаний о спортивных играх: терминология футбола	1
21.	Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Двусторонняя	1

	игра в футбол	
22.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
23.	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
24.	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега (на результат).	1
25.	Игра «Возьми высоту»	1
26.	Совершенствование техники метания гранаты	1
27.	<u>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий</u>	1
28.	Прикладная физическая подготовка: кросс по пересеченной местности	1
29.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
30.	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность, разных снарядов из разных положений	1
31.	Развитие скоростных способностей. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением с максимальной скоростью. Игра «Кто быстрее?»	1
32.	Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега.	1
33.		1
34.		1