

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»  
г. Усинска**

**ПРИНЯТА:**

на заседании педагогического совета  
МБОУ «СОШ № 2» г. Усинска  
Протокол от 28.05.2021 г. № 13

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказ от 07.06.2021 г. № 534  
Директор

\_\_\_\_\_ С.В.Сошко

# **Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

## **«Кожаный мяч»**

спортивно-оздоровительное направление  
для 10-11 классов

Разработал программу  
учитель Физической культуры:  
Домрачева Елена Николаевна  
Возраст учащихся: 16-17 лет

Срок реализации: 2 года

2021 год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности *«Кожаный мяч»* для учащихся 10-11 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП СОО с учетом программ, входящих в ее структуру, а именно, РПУП «Физическая культура» и Программы развития УУД.

Программа внеурочной деятельности *«Кожаный мяч»* по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

- *Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.
- *Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Цель** программы внеурочной деятельности *«Кожаный мяч»*: укрепление здоровья, повышение физического развития, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, углубление основ спортивной техники и тактики избранных видов спорта.

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся 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;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Таким образом, программа «*Кожаный мяч*» является одним из механизмов реализации Программы развития УУД, обеспечивающим развитие всех групп метапредметных УУД и вносящим вклад в достижение личностных результатов. При этом содержание индивидуальной, групповой и коллективной деятельности, связанное с предметом, определяет ее возможности в достижении предметных планируемых результатов. Программа «*Кожаный мяч*» усиливает вариативную составляющую программы учебного предмета «Физическая культура», связанную с углубленным изучением отдельных аспектов курса физической культуры 10-11 класса.

Учет результатов освоения курса фиксируется индивидуально: в виде творческих работ (дипломы, грамоты, фотоматериалы), подготовленных с использованием ИКТ; результатов участия в спортивных соревнованиях разного уровня, в обязательном порядке в муниципальных спортивных праздниках, акциях, марафонах, спартакиадах и соревнованиях.

Курс реализуется в течение учебного года в количестве 34 ч.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**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.

### **Оздоровительные результаты:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **Баскетбол – 10 часов**

1. *Основы знаний.* Повышение функциональных возможностей основных систем организма. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

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.

Защитные тактические действия, индивидуальные и групповые действия, правила спортивных игр. Учебно-тренировочные игры, игровые упражнения, терминология спортивных игр и судейство.

#### **Волейбол – 14 часов**

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Регулирование физических нагрузок для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, лечебной). Учет индивидуальных возможностей и особенностей организма.

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.

Защитные тактические действия, индивидуальные и групповые действия, правила спортивных игр. Учебно-тренировочные игры, игровые упражнения, терминология спортивных игр и судейство.

#### **Футбол – 9 часов**

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Формирование здорового образа жизни, организация самостоятельного активного отдыха и досуга.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах, тройках, учебные игры.

Защитные тактические действия, индивидуальные и групповые действия, правила спортивных игр. Учебно-тренировочные игры, игровые упражнения, терминология спортивных игр и судейство.

#### **Система ВФСК «ГТО» - 2 часа**

1 *основы знаний.* Регистрация участников системы ВФСК «ГТО». Возрастные ступени участников. Процедура присвоения знаков отличия, базовые понятия. Пробное тестирование.

#### **Флорбол-9 часов**

1. *основы знаний.* Применение игровой и соревновательной деятельности. Формирование убеждения в необходимости здорового образа жизни.

2. *специальная подготовка.* Удара клюшкой по неподвижному мячу, катящемуся. Передачи в парах тройках. Обводка змейкой, эстафеты. Взаимодействия игроков в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры, игровые упражнения.

### **Формы организации:**

- ❖ групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные (комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж безопасности во время выполнения упражнений)
- ❖ упражнения ОФП, спортивные игры по упрощенным правилам;
- ❖ занятия оздоровительной направленности;
- ❖ спортивные праздники; участие в соревнования по избранному виду спорта
- ❖ судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта

### **3. Тематическое планирование 10-11 класс**

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Прикладные виды спорта в системе ВФСК «ГТО»	2
2	Спортивные игры Баскетбол	10
3	Судейские навыки	2
4	Спортивные игры Волейбол	10
5	Спортивные игры Флорбол	10
	Итого	34