

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1  
им. Б.Н. Куликова г. Семикаракорск»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол педсовета  
от 28.08.2023 № 2



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ СОШ № 1  
Андреева Ю.Е.  
Приказ от 30.08.2023 №477  
М.П.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности

Название: «Фитнес»  
Класс: 11 А.Б  
Учитель: Резвин Оксана Николаевна  
Количество часов: 34

г.Семкаракорск  
2023г

## 22 Пояснительная записка

**Цель:** развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:

**Задачи:**

- 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 внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.
- Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению волейбол (пионербол), баскетбол, футбол, носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

Настоящая программа реализуется за счёт часов базисного учебного плана, выделенных на внеурочную деятельность и рассчитана на детей 8 класса. Срок реализации программы – 1 год, количество занятий в неделю – 1, общее количество часов – 35, по учебному календарному плану школы – 30 уроков. Занятия, выпавшие на праздничные дни, будут проведены за счет уплотнения программы.

### **Общая характеристика учебного курса.**

Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Спортивные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа реализации программы.

Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с обучающимися с помощью специальных упражнений. Методика проведения спортивных игр специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. В 5 классах предлагается проводить занятия в форме спортивных игр, так как именно в этом возрасте потребность в любых видах и формах движений у детей проявляется наиболее активно, поэтому для разнообразия и формирования основ двигательных и технических навыков часы, отведенные на проведение таких занятий распределены именно таким образом.

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате освоения содержания учебного курса спортивные игры учащиеся 11 класса получают возможность **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- личной гигиене;
- о правилах спортивных игр;

### **Получат возможность научиться:**

- самостоятельно проводить занятия по обучению спортивных игр.
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры и спортивную игру баскетбол, волейбол,
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять технику различных передач и бросков мяча;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол;
- осуществлять судейство на соревнованиях.

***Универсальными компетенциями*** учащихся на этапе среднего общего образования по программе «Мир спортивных игр» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

***Личностными результатами*** освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;

- 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 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;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- осуществлять судейство соревнований.

### **3.Содержание курса внеурочной деятельности**

Разделы программы	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре	3
Соревновательная деятельность	3
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>28</b>
- баскетбол	10
- волейбол	11
- футбол	8
всего	35

#### **Основы знаний о физической культуре**

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол, футбол в Российской Федерации на современном этапе.

#### **Соревновательная деятельность**

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

#### **Формы деятельности – урок, соревнования.**

##### **Виды деятельности:**

##### **Спортивные игры**

##### **Баскетбол**

*На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.*

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

*На освоение ловли и передач мяча.*

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) .

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

## **Волейбол.**

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. На быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

## **Футбол**

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

На освоение техники ударов по воротам

- удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча, игра вратаря.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№	11 «А»	11 «Б»	Тема занятия	Кол-во часов
1	04.09	04.09	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1
2	11.09	11.09	Классификация видов аэробики	1
3	18.09	18.09	Диагностика физической подготовленности	1
4	25.09	25.09	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	1
5	02.10	02.10	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	1
6	09.10	09.10	Упражнения на развитие выносливости	1
7	16.10	16.10	Упражнения на развитие быстроты	1
8	23.10	23.10	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	1
9	13.11	13.11	Упражнения на развитие силы	1
10	20.11	20.11	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
11	27.11	27.11	Упражнения на развитие координации	1
12	04.12	04.12	Упражнения на развитие гибкости	1
13	11.12	11.12	Упражнения на развитие ловкости	1
14	18.12	18.12	Упражнения на развитие мышц спины	1
15	25.12	25.12	Прыжки высокой амплитуды.	1
16	15.01	15.01	Базовые шаги аэробики	1
17	22.01	22.01	Круговая тренировка	1
18	29.01	29.01	Табата	1
19	05.02	05.02	Общеспортивная тренировка	1
20	12.02	12.02	Упражнения для выносливости	1
21	19.02	19.02	Фитнес с резинками	1
22	26.02	26.02	Фитнес с мячами	1
23	04.03	04.03	Фитнес с гантелями	1
24	11.03	11.03	Работа по станциям	1
25	18.03	18.03	Сборка связок	1
26	01.04	01.04	Отработка комбинации	1
27	08.04	08.04	Отработка комбинации	1
28	15.04	15.04	Отработка комбинации	1
29	22.04	22.04	Отработка комбинации	1
30	06.05	06.05	Разновидности аэробики. Стретчинг.	1
31	13.05	13.05	Общеспортивная тренировка	1
32	20.05	20.05	Круговая тренировка	1