

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Нельхайская средняя общеобразовательная школа**

«Рассмотрено»:

На заседании педагогического совета  
протокол № 1  
от « 25 » августа 2020 г.

«Согласовано»:

заместитель директора по  
ВР. \_\_\_\_\_ Ленчук Н.Г.  
«26» августа 2020 г

«Утверждено»:

директор МБОУ  
Нельхайская СОШ  
\_\_\_\_\_ О.В. Архинчеева  
Протокол №1 от «27 » августа  
2020 г.  
Приказ № 47 от 27 .08.2020г

**Программа**

**внеурочной деятельности для обучающихся 1-4 классов**

**« Спортивные секции»**

**МБОУ Нельхайская СОШ**

**на 2020-2021 учебный год**

Составитель: Демина  
Анастасия Вячеславовна,  
Учитель физической культуры

с. Апхульта, 2020

**Планируемые результаты освоения внеурочной программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *Личностные результаты*- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личные качества; сформированность основ российской гражданской идентичности;
- *Метапредметные результаты*- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, );
- *Предметные результаты*- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению. А также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры»- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. *регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- *прогнозировать* последовательность действий на занятии;
- *учить высказывать* свое предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить *работать* по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятии;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### 1. *познавательные УУД:*

- делать предварительный отбор подвижных игр;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе предметных рисунков, схематических рисунков, схем;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **1. коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной форме на уровне одного предложения или текста;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

## **Содержание программы**

### **Формы организации учебной деятельности:**

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Спортивные и подвижные игры.
3. Подвижные игры с элементами баскетбола.
4. Соревнования, эстафеты.
5. Физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

#### **Виды деятельности:**

1. Самостоятельная работа
2. Рассказ
3. Показ
4. Спортивные и подвижные игры

#### **Методы обучения**

1. Рассказ, простейшие объяснения (словесный метод).
2. Показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод).
3. Соревновательный.
4. Игровой.

#### **Ведущие технологии**

1. Здоровье берегающие технологии.
2. Личностно-ориентированная технология обучения.
3. Групповые способы обучения.
4. Технологии уровневой дифференциации.

#### **Предполагаемые результаты, формы организации, технологии:**

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

#### **Ожидаемые результаты**

##### **Общие:**

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью).
- Развитие физических и нравственных качеств.

#### **Личностные результаты**

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность:

- Владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в спортивных и подвижных играх.
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально- нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.

- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования.
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **Предметные результаты**

Учащиеся смогут:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами баскетбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Тематическое планирование

| № п/п | Разделы программы/<br>темы занятий                                                     | Кол-во<br>часов |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1     | Правила ТБ при проведении спортивных игр                                               |                 |
| 2     | Характеристика деятельности спортивных секций по видам спорта и детско-юношеских школ. |                 |
| 3     | Характеристика баскетбола, правила игры                                                |                 |
| 4     | Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.                                     | 1               |
| 5     | Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.                                     | 1               |
| 6     | Комбинация из основных элементов техники передвижений                                  | 1               |
| 7     | Комбинация из основных элементов техники передвижений                                  | 1               |
| 8     | Ловля и передача мяча от груди                                                         | 1               |
| 9     | Передача мяча в парах на месте                                                         | 1               |
| 10    | Передача мяча в парах в движении                                                       | 1               |
| 11    | Броски мяча одной рукой                                                                | 1               |
| 12    | Броски мяча в корзину                                                                  | 1               |
| 13    | Активные приемы защиты                                                                 | 1               |
| 14    | Персональная защита                                                                    | 1               |
| 15    | Развитие двигательных качеств                                                          | 1               |
| 16    | Элементы баскетбола                                                                    | 1               |
| 17    | П/и «Массовый баскетбол»                                                               | 1               |
| 18    | П/и «Чинок»                                                                            | 1               |
| 19    | П/и «Малый баскетбол»                                                                  | 1               |
| 20    | Техника передвижения с мячом                                                           | 1               |
| 21    | Комбинации из элементов                                                                | 1               |
| 22    | Ловля и передача мяча двумя руками от груди                                            | 1               |
| 23    | Передачи в парах на месте                                                              | 1               |
| 24    | Броски мяча двумя руками                                                               | 1               |
| 25    | Броски мяча в корзину                                                                  | 1               |
| 26    | Активные приемы защиты                                                                 | 1               |
| 27    | Персональная защита                                                                    | 1               |
| 28    | Развитие двигательных качеств                                                          | 1               |
| 29    | Двусторонние игры                                                                      | 1               |
| 30    | П/и «Массовый баскетбол»                                                               | 1               |
| 31    | П/и «Малый баскетбол»                                                                  | 1               |

|        |                                    |    |
|--------|------------------------------------|----|
| 32     | П/и «Чинок»                        | 1  |
| 33     | Встречные эстафеты                 | 1  |
| 34     | «Штрафной бросок»                  | 1  |
| 35     | Нижняя прямая подача               | 1  |
| 36     | Итоговое занятие. Игра «пионербол» | 1  |
| Итого: |                                    | 36 |

«Рассмотрено»:

На заседании педагогического совета

протокол № 1

от « 25 » августа 2020 г.

«Согласовано»:

заместитель директора по

ВР. \_\_\_\_\_ Ленчук Н.Г.

«26» августа 2020 г

«Утверждено»:

директор МБОУ

Нельхайская СОШ

\_\_\_\_\_ О.В. Архинчеева

Протокол №1 от «27 » августа

2020 г.

Приказ №47 от 27 .08.2020г

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Нельхайская средняя общеобразовательная школа**

**Программа**

**внеурочной деятельности для обучающихся 5-9 классов**

**« Спортивные секции»**

**МБОУ Нельхайская СОШ**

**на 2020-2021 учебный год**

Составитель: Демина  
Анастасия Вячеславовна,  
Учитель физической культуры

## Планируемые результаты освоения внеурочной программы

Программа секции общей физической подготовки рассчитана на учащихся 5-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *Личностные результаты*- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личные качества; сформированность основ российской гражданской идентичности;
- *Метапредметные результаты*- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, );
- *Предметные результаты*- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению. А также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры»- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 2. *регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- *прогнозировать* последовательность действий на занятии;
- *учить высказывать* свое предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить *работать* по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятии;

- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. познавательные УУД:**

- делать предварительный отбор подвижных игр;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе предметных рисунков, схематических рисунков, схем;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## **2. коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной форме на уровне одного предложения или текста;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

## **Содержание программы**

### **Формы организации учебной деятельности:**

Комбинированная

Усвоения новых знаний

Контроль знаний и умений

### **Виды деятельности:**

5. Индивидуальная работа
6. Работа в парах
7. Работа в группах
8. Командная работа
9. Показ

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел 4.1. «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры, в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, делаются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел 4.2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел 4.3. «Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья

школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

### Тематическое планирование

| Тема                                             | Основное содержание занятия<br><i>Технические действия:</i>                                                                                                                                                                                                      | Кол-<br>во<br>часов |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Стойки и перемещения                             | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1                   |
| Остановки баскетболиста                          |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                   |
| Передачи мяча                                    | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.                                                                                                      | 1                   |
| Ловля мяча                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                   |
| Ведение мяча                                     | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.                                       | 1                   |
| Броски в кольцо                                  | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.                                                                                                       | 1                   |
| Игра в защите                                    | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                            | 1                   |
| Игра в нападении                                 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.                   | 1                   |
| Тестирование                                     | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.                                                                                                                                                    | 1                   |
| Участие в соревнованиях                          | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.                                                                                                                                                                                                   | 1                   |
| Индивидуальные тактические действия в нападении. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.                                                                                                                          | 1                   |
| Индивидуальные тактические действия в защите.    | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.                                                                                                                 | 1                   |
| Закрепление техники передачи                     | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.                                                                                                                                                     | 1                   |
| Верхняя прямая подача                            | Верхняя прямая подача                                                                                                                                                                                                                                            | 1                   |
| Закрепление техники приема мяча с подачи         | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.                                                                                                                                                                          | 1                   |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.                                                                                                                                         | 1 |
| Удар по мячу                                         | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень | 1 |
| Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.                                                                                 | 1 |
| Игра по упрощенным правилам.                         | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                            | 1 |
| Подвижные игры.                                      | Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4.                                                                                                                                                                                                    | 1 |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Игра в защите                                      | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                                                | 1 |
| Игра в нападении                                   | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.<br>Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.<br>Нападение быстрым прорывом(3:2).<br>Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон». | 1 |
| Диагностирование и тестирование                    | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.                                                                                                                                                                                        |   |
| Участие в соревнованиях                            | Игра по правилам мини- баскетбола.<br>Участие в соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |
| Совершенствование техники верхней, нижней передачи | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)                                                                                                                                          | 1 |
| Прямой нападающий удар                             | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.                                                                                                                                                                                                                                           | 1 |
| Совершенствование верхней прямой подачи            | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 |
| Совершенствование приема мяча с подачи и в защите  | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.                                                                                                                                                                                                              | 1 |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Двусторонняя учебная игра                                                   | Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1         |
| Одиночное блокирование                                                      | Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1         |
| Страховка при блокировании                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1         |
| Удар по мячу                                                                | Удары по неподвижному и катящемуся мячу.<br>Остановка катящегося, летящего мяча.<br>Удар головой (по летящему мячу).<br>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.<br>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень | 1         |
| Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.<br>Игра в мини-футбол | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1         |
| <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |
| <b>Итого</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>33</b> |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Нельхайская средняя общеобразовательная школа**

«Рассмотрено»:

На заседании педагогического совета  
протокол № 1  
от « 25 » августа 2020г.

«Согласовано»:

заместитель директора по  
ВР. \_\_\_\_\_ Ленчук Н.Г.  
«26» августа 2020 г

«Утверждено»:

директор МБОУ  
Нельхайская СОШ  
\_\_\_\_\_ О.В. Архинчеева  
Протокол №1 от «27 » августа  
2020 г.  
Приказ № 47 от 27 .08.2020г

Дополнительная общеразвивающая программа для обучающихся  
10-11 классов

« Спортивные секции»

МБОУ Нельхайская СОШ

на 2020-2021 учебный год

Составитель: Демина  
Анастасия Вячеславовна,  
Учитель физической культуры

## **Планируемые результаты освоения внеурочной программы**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данный курс направлен на достижение учащимися определенных результатов.

### **Личностные результаты**

#### ***Ученик научится:***

- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### ***Ученик получит возможность научиться:***

- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- владеть умением 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя

основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты**

#### ***Ученик научится:***

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

#### ***Ученик получит возможность научиться:***

- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

## Содержание учебного предмета

### Формы организации учебной деятельности:

6. Групповые учебно-тренировочные занятия.
7. Спортивные игры
8. Соревнования, эстафеты.
9. Физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

### Методы обучения

5. Рассказ, простейшие объяснения (словесный метод).
6. Показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод).
7. Соревновательный.
8. Игровой.

### Ведущие технологии

5. Здоровье сберегающие технологии.
6. Личностно-ориентированная технология обучения.
7. Групповые способы обучения.
8. Технологии уровневой дифференциации.

### Основы знаний.

Правила поведения и техника безопасности при проведении спортивных игр. Правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу, гандболу и русской лапте.

#### Развитие двигательных способностей

Упражнения, направленные на развитие двигательных способностей (подготовка к выполнению спортивных нормативов ВФСК «ГТО»). Упражнения для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

#### Русская лапта.

Правила игры, правила проведения соревнований, беговые упражнения, метание и броски мяча, упражнения на координацию, выносливость и быстроту, тактические действия в игре.

#### Спортивные игры.

*Гандбол:* правила игры, правила проведения соревнований, специальные передвижения без мяча и с мячом, передачи мяча, броски мяча по воротам, тактические действия в игре, игра в гандбол, осуществление судейства.

*Футбол:* правила игры, правила проведения соревнований, специальные передвижения без мяча и с мячом, удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, тактические действия в игре, игра в футбол, осуществление судейства.

*Баскетбол:* правила игры, правила проведения соревнований, передвижения и остановки без мяча, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча, отбор мяча, выполнение комбинаций из освоенных элементов, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

*Волейбол:* правила игры, правила проведения соревнований, перемещения, передачи мяча, подача мяча, прием мяча с подачи, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

**Лыжная подготовка**

Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.

Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции на выносливость

**Соревновательная деятельность:**

Соревнования по русской лапте, гандболу, футболу, баскетболу, волейболу.

### Тематическое планирование

| №  | Тема                                                                                                                                                    | Кол-во часов |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | Вводный инструктаж по Т.Б. Бег с низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1            |
| 2  | Техника метания мяча на дальность. Челночный бег.                                                                                                       | 1            |
| 3  | Техника передач и приема мяча.<br>Позиционное нападение.                                                                                                | 1            |
| 4  | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра.                                                                                         | 1            |
| 5  | Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.                                                                                                            | 1            |
| 6  | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.                                                                             | 1            |
| 7  | Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача                                                                                                     | 1            |
| 8  | Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.                                                                                               | 1            |
| 9  | Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.                                                                                                               | 1            |
| 10 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.                                                                                                       | 1            |
| 11 | Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.                                                                                                     | 1            |
| 12 | Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.                                                                                             | 1            |
| 13 | Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону.                                                                                                              | 1            |
| 14 | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.                                                                                          | 1            |
| 15 | Совершенствование техники одновременных<br>ходов.                                                                                                       | 1            |
| 16 | Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.                                                                                  | 1            |
| 17 | Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.                                                                                                | 1            |
| 18 | Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).                                                                           | 1            |
| 19 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов                                                                                                    | 1            |
| 20 | Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.                                                                              | 1            |

|    |                                                                                      |           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 21 | Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.                             | 1         |
| 22 | Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.                                  | 1         |
| 23 | Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.                             |           |
| 24 | Прохождение дистанции 2 км на результат.                                             | 1         |
| 25 | Баскетбол. Быстрый прорыв (3 х 2).                                                   | 1         |
| 26 | Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.                            | 1         |
| 27 | Совершенствовать технику спусков и подъемов.                                         | 1         |
| 28 | Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3).     | 1         |
| 29 | Преодоление подъемов и препятствий.                                                  | 1         |
| 30 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.                                     | 1         |
| 31 | Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3). | 1         |
| 32 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.                                | 1         |
| 33 | Тренировочная игра «баскетбол»                                                       | 1         |
|    | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>                                      |           |
|    | <b>Итого:</b>                                                                        | <b>33</b> |