

Автономная некоммерческая организация
общеобразовательная организация
Лицей информационных технологий «Инфотех»

Утверждена приказом
Лицея «Инфотех» от 29.08.2023
№ 29.08.01-ОД

Рассмотрена на Педагогическом со-
вете, протокол № 1 от 28.08.2023

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивные секции: фитнес, баскетбол, волейбол»
для среднего общего образования
направление развития «Программирование»,
«Графический дизайн и коммуникации»
Срок освоения программы: 2 года (10-11 класс)

Пояснительная записка

Рабочая программа для 10-11 классов составлена на основе ФГОС среднего общего образования.

Цель программы – оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности; удовлетворение естественной потребности школьников в активном движении. Углубленное изучение игры.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- популяризация фитнеса как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям фитнесом;
- обучение технике выполнения силовых упражнений;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа рассчитана на 34 учебных часов (1 час в неделю), ориентирована на использование учебников: Виленский, М.Я, Лях В.И. Физическая культура. 5-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 4-е издание М.: Просвещение, 2022 г. – 104 с.

Программа проводится без оценивания.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.1. Планируемые личностные результаты

готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

1.2. Планируемые метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

1.3. Планируемые предметные результаты.

Результаты изучения курса должны отражать:

- Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств
- Выполнение основных технических упражнений для совершенствования мускулатуры и состояния здоровья
- Выполнение тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития
- Знание правил и порядка занятий, понимание техники выполнения основных упражнений

Выпускник получит возможность:

- познакомиться со видом физической активности - фитнесом;
- познакомиться с технологией разработки программы тренировок;
- познакомиться с видами и формами занятий фитнесом;
- самостоятельно тренироваться, организовываться с другими людьми для совместного занятия фитнесом;
- познакомиться со спортивной игрой баскетбол;
- познакомиться с технологией разработки программы тренировок;
- познакомиться с видами и формами занятий баскетболом;
- самостоятельно тренироваться, организовываться с другими людьми для совместного занятия баскетболом;
- познакомиться со спортивной игрой волейбол;
- познакомиться с технологией разработки программы тренировок;
- познакомиться с видами и формами занятий волейболом;
- самостоятельно тренироваться, организовываться с другими людьми для совместного занятия волейболом;

2. Содержание курса и тематическое планирование

ФИТНЕС

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Анатомо-физиологические и технические основы занятий фитнесом. Что такое фитнес, цель и задачи тренировок, формы занятий в соответствии с целями. Составление тренировочной программы на основе использования изученных упражнений, целесообразных для достижения тренировочной цели.

Фитнес. Техника выполнения базовых и специальных упражнений.

Общеразвивающие и специальные упражнения фитнесе
 Круговая тренировка как форма занятий фитнесом
 Упражнения для рук
 Упражнения для ног
 Упражнения для мышц-стабилизаторов туловища

Тематическое планирование

Фитнес (10-11 класс)

№	Наименование тем	Планируемое кол-во часов
1	ТБ. Круговая тренировка как форма занятий фитнесом	12
2	Упражнения для мышц ног	6
3	Упражнения для мышц-стабилизаторов туловища	4
4	Упражнения для рук и плечевого пояса	12
	Итого	34

Тема «Анатомо-физиологические и технические основы занятий фитнесом» не имеет отдельно выделенных часов, потому что раздел изучается параллельно с изучением практических разделов программы.

БАСКЕТБОЛ

История баскетбола, как вида спорта. Что такое баскетбол, цель и задачи игры, правила и порядок игры. Баскетбольная команда, соревновательная деятельность, соревнования.

Баскетбол. Техника выполнения приемов игры.

Общеразвивающие и специальные упражнения в баскетболе, техника перемещения по площадке и ведения мяча; техника передачи мяча одной и двумя руками.

Техника бросков мяча в кольцо с разных расстояний и разными способами.

Тактика игры в защите, оборонительные действия спортсменов. Тактика игры в нападении.

Двусторонняя игра по правилам, основы судейства

Тематическое планирование

Баскетбол (10-11 класс)

№	Наименование тем	Планируемое кол-во часов
1	ТБ. Стойка игрока, основные положения.	2

№	Наименование тем	Планируемое кол-во часов
2	Перемещения в стойке, ведения мяча	6
3	Броски мяча, броски в кольцо с хода	5
4	Ловля и передача мяча одной и двумя руками	6
5	Защита и нападение. Тактика	5
6	Двусторонняя игра. Основы судейства	10
	Итого	34

Тема «**История баскетбола, как вида спорта**» не имеет отдельно выделенных часов, потому что изучается параллельно с изучением практических разделов программы.

ВОЛЕЙБОЛ

История волейбола, как вида спорта. Что такое волейбол, цель и задачи игры, правила и порядок игры. Волейбольная команда, соревновательная деятельность, соревнования.

Волейбол. Техника выполнения приемов игры.

Общеразвивающие и специальные упражнения в волейболе, техника перемещения по площадке

Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками

Техника подачи, нападающего удара и блокирования

Игра в защите и нападении, тактические действия игроков

Тематическое планирование Волейбол (10-11 класс)

№	Наименование тем	Планируемое кол-во часов
1	ТБ. Стойка игрока, основные положения, перемещения в стойке	2
2	Передача и прием мяча способами сверху и снизу	8
3	Действия игроков у сетки, нападение и блокирование	4
4	Подача мяча	6
5	Тактические действия в обороне и защите	4
6	Двусторонняя игра	10

№	Наименование тем	Планируемое кол-во часов
	Итого	34

Тема «**История волейбола, как вида спорта**» не имеет отдельно выделенных часов, потому что изучается параллельно с изучением практических разделов программы.