



Частное общеобразовательное учреждение школа «Лексис»

Московская область, г.о. Лосино-Петровский, р.п. Свердловский, ул. Центральная, 33
Тел.: (495)728-36-50 E-mail: shkola_aso@mail.ru Web: www.leksis.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

**(ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Приказ №59/2-од от 31.08.2023 г.)

**р.п. Свердловский
2023 г.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Спортивные игры»

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, средств различных видов спорта, в частности спортивных игр.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм является Спортивные игры, которая является новым, интересным, привлекательным как для самих обучающихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Благодаря широкой доступности, Спортивные игры является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития обучающихся в образовательных организациях. А также в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, Спортивные игры и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся,

в том числе рекреативной и кондиционной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Спортивные игры») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего общего образования (далее – Модуль) реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль разработан во исполнении перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «О расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе предста

вленных в этой программе в виде отдельных модулей.

Цель и задачи изучения модуля «Спортивные игры»

Цель модуля – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств спортивных игр.

Задачи модуля:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития спортивных игр в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов спортивных игр;
воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами спортивных игр;
укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;
популяризация вида спорта «Спортивные игры» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия спортивными играми;
способствовать развитию у обучающихся творческих способностей.

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени среднего (полного) образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на спортивных играх.

Место модуля «Спортивные игры» в учебном плане

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 10 – 11 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации. Модуль также может реализовываться во внеурочное время.

При планировании занятий спортивными играми на уроках физической культуры, на уровне основного общего образования (1 -11 классы) изучение спортивных игр предполагается в объеме 374 часа (по 34 часа в каждом классе).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего (полного) образования.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре и разделах примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций с выбором различных средств спортивных игр, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

РАЗДЕЛ 1.

10-11 класс

Периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России.

Требования безопасности при организации занятий спортивными играми (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях спортивными играми.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий спортивными играми.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивными играми. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Классическая аэробика

Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него.

Функциональная тренировка

Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.

Комплексы и комбинации упражнений из основных движений (приложение № 7).

Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (одноставные и многоставные).

Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.

Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии и с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений.

Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.

Степ-аэробика

Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286, от 17 декабря 2010 г. №1897, Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413) Модуль «Фитнес-аэробика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты *на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования:*

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время

совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий спортивными играми, а также в учебной и игровой деятельности.

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами физической культуры как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые *метапредметные результаты* на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области спортивных игр;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собстве

нную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата; самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий спортивными играми;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые *предметные результаты на уровне среднего общего образования:*

формирование знаний по истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

соблюдение требований к местам проведения занятий спортивными играми, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), правильного выбора и одежды, мест для самостоятельных занятий спортивными играми, в досуговой деятельности;

соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по спортивным играм; знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий спортивными играми;

соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики;

понимание физиологических и психологических основ обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами фитнес-аэробики, современные формы построения отдельных занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

понимание физиологических основ деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами фитнес-аэробики;

способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении упражнений фитнес-аэробики, анализировать и находить способы устранения ошибок;

способность понимать и анализировать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;

умение выполнять базовые элементы классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;

применять изученные элементы, движения классической и степ-аэробики аэробики при составлении связок;

умение различать основные движения согласно биомеханической классификации;

способность характеризовать и демонстрировать правильную технику основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и тд

способность составлять, подбирать элементы функциональной тренировки с целью составления композиций из них.

участие в соревновательной деятельности на различных уровнях; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике;

владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния;

способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях спортивными играми;

развитие музыкального слуха, формирование чувства ритма, понимания взаимосвязи;

владение навыками разработки и выполнения упражнений круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью;

способность характеризовать и подбирать музыку для самостоятельных комплексов функциональной тренировки с учетом интенсивности и ритма;

способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия (в том числе по фитнес-аэробике) физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, перечень и правила подбора и использования специального спортивного инвентаря и оборудования для занятий спортивными играми;

способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке по фитнес-аэробике в соответствии с методикой; выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. (в ходе урока)	
10-11 класс	
Периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России.	<i>Знать и уметь</i> определяют периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики
Требования безопасности при организации занятий спортивными играми (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных.	<i>Знать и соблюдать технику безопасности</i> во время занятий спортивными (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных <i>Знать требования</i> к организации занятий спортивными играми, инвентарю и оборудованию.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности, 13 часов	
10-11 класс, 4 часа	
Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий спортивными играми.	<i>Уметь</i> подготовить место для занятий, подобрать одежду, обувь для занятий спортивными играми.
Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их	<i>Понимать</i> выполнения упражнений фитнес-

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.	аэробики. <i>Описывать</i> технику выполнения упражнений фитнес-аэробики. <i>Знать</i> последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики.
Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивными играми	<i>Умеют составлять</i> планы для самостоятельного проведения занятий спортивными играми.
Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.	<i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности <i>Сравнивают</i> своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся и комплексом ВФСК ГТО.
Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
10-11 класс	
Классическая аэробика, 22 часа	
Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	<i>Знать и уметь</i> выполнять структурные элементы высокой интенсивности классической аэробики
Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы	<i>Знают</i> правила сочетания маршевых и синкопированных элементов классической аэробики. <i>Умеют</i> сочетать маршевые и лифтовые элементы; основные движения при составлении комплекса классической аэробики.
Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него	<i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним.
Функциональная тренировка, 21 часа	
Биомеханика основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д.	<i>Знают</i> биомеханическую классификацию основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д. <i>Умеют</i> различать основные движения согласно биомеханической классификации. <i>Демонстрируют</i> правильную технику основных движений: приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и т.д
Комплексы и комбинации упражнений из основных движений функциональной	<i>Умеют</i> составлять комплексы и комбинации упражнений из основных движений.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
тренировки	
Упражнения на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные)	<p><i>Знают</i> классификацию упражнений на развитие силы.</p> <p><i>Знают технику выполнения</i> односуставных и многосуставных упражнений на развитие силы, мышц нижних и верхних конечностей</p> <p><i>Демонстрируют правильную технику выполнения</i> односуставные и многосуставные упражнения на развитие силы</p>
Упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа	<p><i>Знают технику выполнения</i> упражнений групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.</p> <p><i>Демонстрируют</i> упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.</p>
Круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся	<p><i>Подбирают</i> упражнения круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью.</p>
Составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности движений и ритма.	<p><i>Умеют подбирать</i> музыку для самостоятельных комплексов функциональной тренировки с учетом интенсивности и ритма.</p>
Подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них	<p><i>Умеют подбирать</i> элементы функциональной тренировки с целью составления композиций из них.</p>
Степ-аэробика, 21 часа	
Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).	<p><i>Знать и уметь</i> выполнять базовые элементы степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой лидирующей ноги (и без смены лидирующей ноги), движения руками в том числе в сочетании с движениями ног</p>
Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма	<p><i>Умеют</i> выполнять элементы и комплексы упражнений степ-аэробики без музыкального сопровождения и с ним.</p>

