

Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Спортивные игры», 10 класс

Содержание рабочей программы представлено следующими разделами: планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности, содержание программы, тематическое планирование (согласно требованиям ФГОС СОО).

Результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности «Спортивные игры», 10 класс

Личностные результаты:

Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики; проявление познавательной активности в области предметной физкультурной деятельности;

Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; овладение элементами организации умственного и физического труда;

Самооценка умственных и физических способностей при физкультурной деятельности в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;

Развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты:

Самостоятельное определение цели своего обучения, постановка и формулировка для себя новых задач в учёбе и познавательной деятельности;

Алгоритмизированное планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;

Определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения учебной или познавательной задачи на основе заданных алгоритмов;

Умение 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;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; подбор аргументов, формулирование выводов по обоснованию организационного решения; отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности;

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ); выбор для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и другие базы данных;

Организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками; согласование и координация совместной познавательно-физкультурной деятельности с другими её участниками; объективное оценивание вклада своей

познавательной и учебной деятельности в решение общих задач коллектива;

Оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения; диагностика результатов познавательной и учебной деятельности по принятым критериям и показателям; обоснование путей и средств устранения ошибок или разрешения противоречий в выполняемых технологических процессах;

Соблюдение норм и правил безопасности познавательной и учебной деятельности;

Оценивание своей познавательной деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в обществе и коллективе требованиям и принципам;

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

Осознание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Спортивные игры», 10 класс

Основы знаний. История возникновения баскетбола, волейбола, футбола. Развитие спортивных игр. Правила игры в волейбол, баскетбол, футбол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание приемов перемещений.

Овладение техникой приема и передачи мяча.

Овладение техникой ведения мяча.

Нападающие и штрафные удары, броски мяча.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия:

Групповые действия в защите и обороне.

Командные действия в защите и обороне.

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений с руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в

положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий продолжительностью 40мин. один раз в неделю.

Форма организации на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Методы используемые при проведении занятия: общие: словесный, наглядный, практический, специфические: метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный.