

Аннотация к рабочей программе  
внеурочной деятельности для 10-11 классов

«Спортивные игры»

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 10 - 11 классов разработана на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №76

Направление программы: спортивно-оздоровительное.

Программа предназначена для укрепления здоровья обучающихся 16-18 лет, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия спортивными играми способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают спортивные эффективным средством активного отдыха.

Программа рассчитана на 2 года. По учебному плану на курс «Спортивные игры» в 10-11 классах, отводится 1 час в неделю (34 часа в год).

Программа состоит из следующих разделов:

- 1) планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности;
- 3) тематическое планирование.

Цель и задачи курса:

Цель – сформировать умения и навыки для игры в баскетбол, волейбол и футбол.

В ходе достижения цели Программы решаются следующие задачи.

- освоить технику игры в баскетбол, волейбол и футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.
- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Планируемые результаты курса

По окончании программы обучения, обучающиеся будут знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол, волейбол и футбол;
- места занятий и инвентарь.

Будут уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбол, волейбол и футбол;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568805

Владелец Соловьева Татьяна Викторовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025