

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

Сафакулевский муниципальный округ

МКОУ "Мансуровская средняя общеобразовательная школа"

| | |
|--|---|
| СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР <i>Ахмед</i> Ахмерова З.М. Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО Директор <i>Хайруллин</i> Хайруллин Р.Н. Приказ № <u>323</u> от « <u>1</u> » <u>09</u> 2023 г. |
|--|---|



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Час здоровья»
10-11 класс
2023-2024уч.год**

**Составитель: Амиров Рамзис Нигаматович
-учитель физической культуры.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности школьников спортивно – оздоровительного направления «Час здоровья» для обучающихся 10 -11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе методического пособия под редакцией Григорьева Д. В., Степанова П. В. «Стандарты второго поколения: Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор». (Москва: «Просвещение», 2010). Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условиям её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей всех обучающихся. Рабочая программа разработана с учётом:

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012г. № 413);

СанПиН 2.4.2.2821 -10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29.12.2010 г. №189 в редакции изменений №3, утверждённых постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 г. №81);

Актуальность курса.

При переходе на уровень среднего общего образования важнейшее значение приобретает начинающееся профессиональное самоопределение обучающихся (при том что по-прежнему важное место остается за личностным самоопределением). Продолжается, но уже не столь ярко, как у подростков, учебное смыслообразование, связанное с осознанием связи между осуществляемой деятельностью и жизненными перспективами. В этом возрасте усиливается полимотивированность деятельности, что, с одной стороны, помогает школе и обществу решать свои задачи в отношении обучения и

развития старшеклассников, но, с другой, создает кризисную ситуацию бесконечных проб, трудностей в самоопределении, остановки в поиске, осуществлении окончательного выбора целей.

Программа внеурочной деятельности Спортивный клуб «Олимп» направлена на формирование ключевых компетенций в области физической культуры; духовно- нравственное, гражданское, социальное, личностное, физическое и интеллектуальное развитие, саморазвитие и самосовершенствование обучающихся, развитие физических качеств и укрепление здоровья; на формирование способности осознания необходимости самостоятельного и систематического занятия физической культурой и спортом, умения поставить цель и организовать ее достижение, а также креативных (творческих) качеств – гибкости ума, терпимости к противоречиям, прогностичности, критичности, коммуникативных качеств, обусловленных необходимостью взаимодействовать с другими людьми, с объектами окружающего мира. Успешность в овладении физкультурными умениями способствует гармоничному развитию личности обучающихся, повышает вероятность самостоятельно осуществляемого, грамотного принятия решения. Умения подобного рода, как показывает практика, значимы и в дальнейшем вузовском обучении, сохранении и укреплении здоровья. Физкультурная деятельность школьников связана с решением задачи по заранее поставленной цели.

Человек имеет ярко выраженную потребность в движении и самосовершенствовании. Особенно ярко эта потребность проявляется в подростковом возрасте, так как на этот период приходятся ряд физиологических периодов благоприятных для формирования физических качеств организма, что способствует сохранению и укреплению здоровья. Так же основной деятельностью подростка в этом возрасте остаётся игра, организация и участие в этом виде деятельности дает возможность примерить на себя профессиональные роли и помогает с выбором, возможной, будущей профессии, учитель может использовать это природное стремление к самосовершенствованию в своей образовательной деятельности.

Особенностью программы по физической культуре является ее комплексный характер, объединяющий разные виды деятельности. Программа носит модульный характер, в ее структуре выделяются два возрастных модуля: для обучающихся 10-х и 11-х классов. Достаточно продолжительное время освоения программы обусловлено естественной скоростью течения психофизиологических процессов развития личности, необходимых для решения поставленных задач. В основу построения программы положены:

- принцип «спирального» освоения материала и разделов программы. Его использование позволяет выделять ключевые понятия, проблемы, которые при изучении одноименных разделов и тем в течение нескольких лет раскрываются более глубоко и детально с использованием тематических материалов и педагогических технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и году обучения по программе курса;

- принцип стимулирования и мотивации учебно- познавательной деятельности, предполагающий поддержание субъектных отношений между педагогом и обучающимися, сочетание объяснительно-иллюстративных и проблемных методов обучения; принцип воспитывающих ситуаций (ситуации, позволяющие пропагандировать здоровый образ жизни, формировать доброжелательные межличностные отношения, самостоятельность, решительность, ответственность);

-использование интерактивных (дискуссия, обсуждение, дебаты, сюжетно-ролевая игра, интерактивная беседа) и игровых форм организации занятий (подвижные и спортивные игры), метода параллельно изучения разделов программы.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Предметное содержание программы предполагает ее интеграцию с предметами гуманитарного цикла основной образовательной программы среднего общего образования, а также программами курсов внеурочной деятельности общекультурного и общеинтеллектуального направлений, программами курсов внеурочной деятельности, ориентированными на овладение навыками физкультурно-спортивной деятельности. Особенно важна интеграция с учебными дисциплинами предметных областей Физическая культура «Общественные науки» (история, ОБЖ), «Естественные науки» (Биология, химия). Программа по физической культуре создана на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования. Курс входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности».

Цель и задачи программы курса внеурочной деятельности.

Цель программы — развитие компетенций, необходимых для проведения и организации самостоятельных и систематических занятий физической культурой и спортом:

- адаптироваться в условиях сложного, изменчивого мира;
- проявлять социальную ответственность;
- самостоятельно добывать новые знания, работать над развитием интеллекта и физических качеств;
- конструктивно сотрудничать с окружающими людьми;
- генерировать новые идеи, творчески мыслить.

Для реализации поставленной цели решаются следующие задачи:

А) Обучающие:

- ✓ Совершенствовать алгоритм работы при занятиях физической культуры, структурой занятия, видами организации занятия и требованиями безопасности;
- ✓ знать о видах и формах организации; уметь определять цель, ставить задачи, составлять и реализовывать план занятия, мероприятия (комплекса занятий);
- ✓ знать и уметь пользоваться различными источниками информации, ресурсами; представлять в виде презентации, оформлять письменную часть занятия, мероприятия (комплекса занятий);
- ✓ знать критерии оценивания физических качеств и элементов видов спорта, оценивать свои и чужие результаты;
- ✓ составлять отчет о ходе реализации комплекса занятий и мероприятий, вносить корректировки в программу занятий, мероприятия, делать выводы;
- ✓ иметь представление о рисках, их возникновении и преодолении;
- ✓ проводить рефлексию своей деятельности.

Б) Развивающие:

- ✓ формирование универсальных учебных действий;
- ✓ расширение кругозора;

- ✓ обогащение словарного запаса, развитие понятийного аппарата;
- ✓ развитие физических качеств, совершенствование базовых навыков;
- ✓ развитие умения анализировать, вычленять существенное, связно, грамотно и доказательно излагать материал (в том числе и в письменном виде), самостоятельно применять, пополнять и систематизировать, обобщать полученные знания;
- ✓ развитие мышления, способности наблюдать и делать выводы;
- ✓ на представленном материале формировать у обучающихся практические умения по овладению различными двигательными навыками.

В) Воспитательные:

- ✓ способствовать повышению личной уверенности у каждого участника спортивного клуба, его самореализации и рефлексии;
- ✓ развивать у учащихся сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения различных заданий;
- ✓ вдохновлять подростков на развитие коммуникабельности;
- ✓ воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ;
- ✓ дать возможность учащимся проявить себя.

Представленный курс имеет развивающую, деятельностную и практическую направленность, носит метапредметный характер. Обучающиеся получают не только некоторые первоначальные знания из области проектного метода, что понадобится при дальнейшем обучении разных школьных дисциплин, но и расширят свой кругозор, повысят эрудицию, уверенность в себе.

Категория обучающихся.

10-11-е классы

Формы организации внеурочной деятельности.

Формы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое занятие (включая выездное практическое занятие), тренинги, подготовка и участие в конференциях, конкурсных (фестивальных) мероприятиях, дискуссия, выполнение проектной или исследовательской работы. Предполагается организация работы обучающихся в группах и парах, самостоятельная домашняя работа. В том числе программой предусмотрено обучение с использованием дистанционных образовательных технологий с применением электронного обучения.

Срок реализации курса.

Каждый модуль программы рассчитан на 2 года обучения. Объем занятий в год – 34 часа, 34 часа по каждому модулю, 68 часов на весь период обучения.

Режим занятий.

Продолжительность занятия составляет не более 40 минут. Занятия проводятся один раз в неделю в соответствии с расписанием курсов внеурочной деятельности.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Личностные результаты:

освоения программы общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными

ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.

в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, физической культуре:**
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития физической культуры и спорта, значимости физической культуры, готовность к физкультурно-оздоровительному творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных и культурных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе и в области

физической культуры и спорта, самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики, здоровья и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках и на практике;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт, судья и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств, а также демонстрацией личного примера;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты.

В результате внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления Спортивный клуб «Олимп» **обучающиеся научатся:**

- давать определения понятиям: проблема, позиция, проект, соревнование, исследование, тренировочный процесс, планирование, физическое совершенствование, здоровый образ жизни, физическая культура, физические качества, способ организации тренировочного процесса;
- раскрывать этапы организации учебно- тренировочного занятия;
- владеть методами поиска, анализа и использования научной информации;
- публично излагать результаты соревновательной работы;
- планировать и выполнять учебный соревновательную деятельность, учебное занятие, используя оборудование, модели, методы и приемы физкультурной деятельности;
- оформлять результаты своей работы или отчет о выполнении соревновательного и тренеров ночного проекта;
- самостоятельно применять приобретённые знания в физкультурно- спортивной деятельности при решении различных задач с использованием знаний одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
- взаимодействовать с окружающими при организации физкультурной деятельности.

В результате внеурочной деятельности Спортивный клуб «Олимп» обучающиеся получают возможность научиться:

- владению понятийным аппаратом физкультурно-спортивной деятельности;
- применению знания технологии организации самостоятельного физического совершенствования;
- реализовывать общую схему хода физического развития: ставить цель, задачи, планировать и осуществлять сбор материала, используя предложенные или известные методики проведения тренировочного процесса, оценивать полученные результаты с точки зрения поставленной цели, используя различные способы и методы обработки;
- грамотно использовать в своей работе литературные данные и материалы сайтов Internet;
- соблюдать правила оформления соревновательной работы и отчета о проведении соревнования;
- иллюстрировать полученные результаты, применяя статистику и современные информационные технологии;
- осознанно соблюдать правила сбора материала и его обработки и анализа;
- прогнозировать результаты, самостоятельно и совместно с другими участниками разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации физкультурной деятельности на каждом этапе реализации и по завершении работы;
- адекватно оценивать риски и предусматривать пути минимизации этих рисков;
- адекватно оценивать последствия (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ);
- адекватно оценивать дальнейшее физическое развитие, видеть возможные варианты применения результатов.
- отслеживать и принимать во внимание тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке

собственных целей;

- подготовить тезисы по результатам выполненной работы для публикации;
- выбирать адекватные стратегии и коммуникации, гибко регулировать собственное речевое поведение.
- осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненной работы.

В результате физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности обучающиеся получают представление:

- о философских и методологических основаниях физкультурно-оздоровительной деятельности и научных методах, применяемых в области физической культуры и спорта;
- о таких понятиях, физическая культура, спорт, физическое совершенствование, физические качества, здоровый образ жизни, тренировочный метод, физическое совершенствование и методах соревновательной деятельности;
- об истории физической культуры и спорта;
- о новейших разработках в области физической культуры и спорта;
- о правилах и законах, регулирующих отношения в физической культуре и спорте, правилах организации тренировочного процесса;
- о деятельности организаций, сообществ и структур, заинтересованных в организации и развитии спорта и физической культуры и предоставляющих ресурсы для проведения занятий и соревнований (федерации, государственные структуры, спортивные школы, спортивные и фитнес клубы)

Обучающийся сможет:

- решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин;
- использовать основной алгоритм физкультурной и спортивной деятельности при решении своих учебно-тренировочных задач;
- использовать основные принципы физкультурной деятельности при решении своих учебно-тренировочных задач, возникающих в профессиональной и социальной жизни;

Формы оценки достижения планируемых результатов освоения курса.

Формы и периодичность контроля.

А) Входной (предварительный) контроль проводится в начале учебного года для проверки начальных (остаточных) знаний и умений обучающихся.

Б) Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения.

В) Промежуточный контроль в формах бесед-опросов и тестовых заданий позволяет провести анализ результативности освоения обучающимися отдельных разделов курса внеурочной деятельности. Проводится после завершения изучения того или иного раздела программы курса.

Г) Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме защиты (презентации) проектной или соревновательной работы **в ходе**

образовательного события (используется как формат оценки успешности освоения и применения обучающимися универсальных учебных действий). Он позволяет выявить уровень достижения обучающимися запланированных результатов образовательного процесса.

1.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

10 класс

| Название темы | Вид учебного занятия, количество часов | Содержание |
|--|--|---|
| Раздел 1. Вводные занятия. | | |
| 1.1.Безопасность на занятиях физической культурой и спортом. | Беседа (1 час) | Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом, основы безопасного поведения в физической культуре и спорте. |
| Раздел 2. Основные сведения | | |
| 2.1. Всероссийская олимпиада школьников в старшей школе. | Беседа (2 часа) | Правила проведения, структура, основные виды заданий, критерии отбора, содержание ВОШ по физической культуре. |
| 2.2. история комплекса ГТО в России | Беседа (2 часа) | Основные сведения истории комплекса ГТО в России, ступени комплекса. |
| Раздел 3. Организация занятий | | |
| 3.1. Анатомические и физиологические основы физической культуры. | Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час) | Основы анатомии и физиологии в физической культуре, основные тесты функциональной диагностики и самоконтроля. |

| | | |
|---|--|---|
| 3.2. Разработка положения о проведении соревнований. | Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час) | Правила составления положения о соревнованиях, разработка календаря соревнований в соответствии с системой розыгрыша. |
| Раздел 4. Общая физическая подготовка | | |
| 4.1. Развитие физических качеств | Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час) | Определение уровня развития физических качеств необходимых для того или иного вида спорта, профессии. Улучшение физических качеств как средство укрепления здоровья. |
| Раздел 5. Специальная физическая подготовка | | |
| 5.1. Баскетбол | Практическое занятие (7 часов) | Совершенствование приемов игры: ведение мяча с изменением направления, передачи мяча со сменой мест в тройках, ведение и бросок мяча в корзину, трех очковый бросок, штрафной бросок, основы тактических взаимодействий игроков, учебная игра 2х2,3х3, 4х4 и 5х5. |
| 5.2. Волейбол | Практическое занятие (7 часов) | Совершенствования приемов игры: прием и передачи мяча, атака из разных зон, блокирование, тактические взаимодействия, амплуа игроков. |
| 5.3. Легкая атлетика | Практическое занятие (3 часов) | Совершенствование техники бега и развитие физических качеств в легкой атлетике: специальные беговые упражнения, техника бега, тактические приемы бега, кросс. |
| 5.4. Основы гимнастики | Практическое занятие (6 часов) | Упражнения на перекладине: сгибание рук в висе, подъем переворотом, переворот вперед, спад подъем разгибом. Акробатика: ОРУ, простые акробатические соединения, стойка на голове и руках, кувырки, перевороты, длинный кувырок. |

11 класс

| Название темы | Вид учебного занятия, количество часов | Содержание |
|--|--|--|
| Раздел 1. Вводные занятия. | | |
| 1.1. Безопасность на занятиях физической культурой и спортом. | Беседа (1 час) | Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом, основы безопасного поведения в физической культуре и спорте. |
| Раздел 2. Основные сведения | | |
| 2.1. Всероссийская олимпиада школьников в старшей школе. | Беседа (2 часа) | Правила проведения, структура, основные виды заданий, критерии отбора, содержание ВОШ по физической культуре. |
| 2.2. ступени комплекса ГТО | Беседа (2 часа) | Основные сведения о ступенях комплекса ГТО, причинах возрождения комплекса в современной России |
| Раздел 3. Организация занятий | | |
| 3.1. Основы питания и ЗОЖ | Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час) | Основные принципы здорового питания, понятия о макро и микро нутриентах, суточный рацион. |
| 3.2. Разработка положения о проведении соревнований, ведение протокола соревнований. | Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час) | Правила составления положения о соревнованиях, разработка календаря соревнований в соответствии с системой розыгрыша, правила ведения протокола соревнований, отчет о соревнованиях. |
| Раздел 4. Общая физическая подготовка | | |

| | | |
|---|--|---|
| 4.1. Развитие физических качеств | Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час) | Определение уровня развития физических качеств необходимых для того или иного вида спорта, профессии. Улучшение физических качеств как средство укрепления здоровья, методы функциональной диагностики. |
| Раздел 5. Специальная физическая подготовка | | |
| 5.1. Баскетбол | Практическое занятие (7 часов) | Совершенствование приемов игры: ведение мяча с изменением направления, передачи мяча со сменой мест в тройках, ведение и бросок мяча в корзину, трех очковый бросок, штрафной бросок, основы тактических взаимодействий игроков, учебная игра 2х2,3х3, 4х4 и 5х5. |
| 5.2. Волейбол | Практическое занятие (7 часов) | Совершенствования приемов игры: прием и передачи мяча, атака из разных зон, блокирование, тактические взаимодействия, амплуа игроков. |
| 5.3. Легкая атлетика | Практическое занятие (3 часов) | Совершенствование техники бега и развитие физических качеств в легкой атлетике: специальные беговые упражнения, техника бега, тактические приемы бега, кросс. |
| 5.4. Основы гимнастики | Практическое занятие (6 часов) | Упражнения на перекладине: сгибание рук в висе, подъем переворотом, переворот вперед, спад подъем разгибом. Акробатика: ОРУ, простые акробатические соединения, стойка на голове и руках, кувырки, перевороты, длинный кувырок. |

| № | Название темы | Вид учебного занятия, количество часов | Содержание |
|-----|---|--|---|
| 1 | Вводные занятия. | | |
| 1.1 | 1.1. Безопасность на занятиях физической культурой и спортом. | 1 | Беседа - опрос |
| 2 | Основные понятия | | |
| 2.1 | Всероссийская олимпиада школьников в старшей школе. | 2 | Беседа - опрос |
| 2.2 | история комплекса ГТО в России | 2 | Беседа - опрос |
| 3 | Организация занятий | | |
| 3.1 | Анатомические и физиологические основы физической культуры. | 2 | Беседа – опрос, самостоятельная работа |
| 3.2 | Разработка положения о проведении соревнований. | 2 | Беседа – опрос, самостоятельная работа |
| 4 | Общая физическая подготовка | | |
| 4.1 | Развитие физических качеств | 2 | Беседа – опрос, самостоятельная работа |
| 5 | Специальная физическая подготовка | | |
| 5.1 | Баскетбол | 7 | Совершенствование и анализ тактических и технических взаимодействий |
| 5.2 | Волейбол | 7 | Совершенствование и анализ тактических и технических взаимодействий |
| 5.3 | Легкая атлетика | 3 | Совершенствование и анализ тактических и технических действий |
| 5.4 | Основы гимнастики | 6 | Совершенствование их акробатических соединений, анализ техники |

| | | | |
|--|--|--|-------------|
| | | | ВЫПОЛНЕНИЯ. |
|--|--|--|-------------|

2.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

11 класс

| № | Название темы | Вид учебного занятия, количество часов | Содержан ие |
|---|---------------|--|------------------|
| 1 | | | Вводные занятия. |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 1.1 | 1.1. безопасность на занятиях физической культурой и спортом. | 1 | Беседа - опрос |
| 2 | Основные понятия | | |
| 2.1 | Всероссийская олимпиада школьников в старшей школе. | 2 | Беседа - опрос |
| 2.2 | ступени комплекса ГТО | 2 | Беседа - опрос |
| 3 | Организация занятий | | |
| 3.1 | Основы питания и ЗОЖ | 2 | Беседа – опрос, самостоятельная работа |
| 3.2 | Разработка положения о проведении соревнований, ведение протокола соревнований. | 2 | Беседа – опрос, самостоятельная работа |
| 4 | Общая физическая подготовка | | |
| 4.1 | Развитие физических качеств | 2 | Беседа – опрос, самостоятельная работа |
| 5 | Специальная физическая подготовка | | |
| 5.1 | Баскетбол | 7 | Совершенствование и анализ тактических и технических взаимодействий |
| 5.2 | Волейбол | 7 | Совершенствование и анализ тактических и технических взаимодействий |
| 5.3 | Легкая атлетика | 3 | Совершенствование и анализ тактических и технических действий |
| 5.4 | Основы гимнастики | 6 | Совершенствование акробатических их соединений, анализ техники выполнения. |

Список литературы.

1. Григорьев Д. В., Степанов П. В.. Стандарты второго поколения: Внеурочная деятельность школьников [Текст]: Методический конструктор. Москва: «Просвещение», 2010. – 321с.
2. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2009. – 176 с.: ил.
3. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
4. Науль Р. (Naul R.) Концепции физического воспитания в Европе / под. ред. К. Хардман // Физическое воспитание: деконструкция и реконструкция — вопросы и решения. — Нюрндорф: Хофман, 2001. — С. 35–52 (на англ. яз.).
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с
6. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.
7. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

Литература для обучающихся:

1. Детские энциклопедии, справочники и другая аналогичная литература.

Интернет-ресурсы:

1. Большая детская энциклопедия для детей. [Электронный ресурс] <http://www.mirknig.com/>
2. Большая детская энциклопедия. [Электронный ресурс] <http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html>
3. А.Ликум - Детская энциклопедия. [Электронный ресурс] http://www.bookshunt.ru/b120702_detskaya_enciklopediya_enciklopediya_vse_obo_vsem_
4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] <http://www.olympic.ru/>
5. ВФСК ГТО РФ [Электронный ресурс] <https://user.gto.ru/user/register>
6. История физической культуры [Электронный ресурс] <https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/>
7. «Внеурочная деятельность школьников» авторов Д.В.Григорьева, П.В.

