Приложение к ООП СОО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей г.Янаул муниципального района Янаульский район Республики Башкортостан

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| ШМО учителя эстетического, трудового,физического воспитания и ОБЖ | Заместитель директора по УВР | Директор МБОУ лицей |
| _____ | _____ | _____ А.М.Галиев |
| Э.З.Баязитова | Р.Р.Султанова | Приказ №312 |
| Протокол №1 | от «31» августа 2023 г. | от «31» августа 2023 г. |
| от «31» августа 2023 г. | | |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## по внеурочной деятельности «Дружи со спортом»

## для обучающихся 10 – 11 классов

**Янаул 2023**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Дружи со спортом» разработана на основе Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228); Методических рекомендаций ИРО РБ и предназначена для учащихся 10 – 11 классов.

Цель: создание необходимых условий для популяризации здорового образа жизни и спорта, формирование позитивного отношения учащихся к регулярным занятиям спорта, повышения двигательной активности детей.

Задачи:

1.Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни и о разнообразии видов спорта.

2.Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности учащихся.

3.Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, пространственную ориентировку.

4.Формирование у учащихся представлений о правилах здорового образа жизни , о пользе физических упражнений.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

<table>
<tr><td>Название раздела.<br><br>Тема занятия</td><td>Форма</td><td>Вид деятельности</td></tr>
<tr><td>Основы знаний</td><td colspan="2">В процессе уроков</td></tr>
<tr><td>Развитие физических качеств</td><td colspan="2">В процессе уроков</td></tr>
<tr><td>1.Лёгкая атлетика</td><td rowspan="5">- групповые<br>и индивидуальные формы занятий;<br><br>-теоретические, практические,</td><td rowspan="5">физические упражнения, самостоятельные физические упражнения, соревнование, учебно-тренировочные игры,</td></tr>
<tr><td>2. Гимнастика</td></tr>
<tr><td>3.Волейбол</td></tr>
<tr><td>4.Баскетбол</td></tr>
<tr><td>5.Футбол</td></tr>
</table>

| | | |
|---|---|---|
| 6.Лыжная подготовка | комбинированные занятия оздоровительной направленности;<br>-праздники;<br>-эстафеты;<br>-соревнования. | подвижные игры, игры и игровые задания, спортивные игры, эстафеты. |

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения «Общей физической подготовки». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты**

характеризуют сформированность ниверсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Общая физическая подготовка», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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 её решения;

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

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения «Общей физической подготовки». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать 6текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

**Выпускник научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки; использовать приобретенные знания в подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Подведение итогов по результатам освоения данной программы проводиться в форме тестирования уровня физической подготовки обучающихся (приложение №1)

**Тематическое планирование 10 - 11 класс**

| № | Название раздела. | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Т/Б на занятиях лёгкой атлетики . Программа «Президентские состязания», ВФСК ГТО. Высокий старт. Бег 30 метров (сек.) – ГТО. | 2 |
| 2 | Режим дня, его основное содержание, правила планирования. Высокий старт. Бег 2000(3000) метров (мин., сек.). | 2 |
| 3 | Правила выполнения домашних заданий. Метание гранаты с разбега (м.) – ГТО. Преодоление полосы препятствий. | 2 |
| 4 | Т/Б на занятиях спортивных игр. Правила выполнения домашних заданий. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. | 2 |
| 5 | Учебная игра в баскетбол. П/и «Перестрелка» | 2 |
| 6 | Прыжки через скакалку за 1 мин. Учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 7 | Т/Б на занятиях гимнастики. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Кувырок вперед. Кувырок назад. | 2 |
| 8 | Питание и двигательный режим школьников. Перекат назад в стойку на лопатках. Упражнения в равновесии. Акробатическое соединение из 10 элементов. Подтягивание из виса (м.), из виса лёжа (д.) | 2 |
| 9 | Вредные привычки, их пагубное влияние на здоровье человека. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатическое соединение из 10 элементов | 2 |
| 10 | Т/Б на занятиях лыжной подготовки Одежда, обувь лыжника, подгонка лыжного инвентаря и обуви. Построения и перестроения в шеренгу и колонну по 1 с лыжами и без лыж. ОБХ.ООХ.ПДХ. | 2 |
| 11 | Программа «Президентские состязания», ВФСК ГТО. Влияние занятий лыжной подготовкой на развитие выносливости. Лыжные ходы. Спуски и подъёмы. Бег на лыжах 2 км. | 2 |
| 12 | Бег на лыжах 3(5) км. (мин., сек.) – ГТО. | 2 |
| 13 | Т/Б на занятиях спортивных игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Стойка игрока, перемещения игрока, остановка прыжком. Передачи мяча над собой, передачи мяча в парах, тройках. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 14 | СРР в упоре лежа (дев.), подтягивание (мал.) (раз) – ГТО. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |
| 15 | Т/Б на занятиях спортивных игр. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды. Передачи мяча на месте. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 2 |
| 16 | Учебная игра в футбол. | 2 |
| 17 | Т/Б на занятиях лёгкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега. Бег2000(3000) м. (мин., сек.) – ГТО. | 2 |