

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №68»
Протокол № 1 от «22» 08 2024

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МБОУ «СОШ №68»
Протокол № 1 от «22» 08 2024

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ №68»
А.М. Демин
Приказ от «22» 08 2024 № 210



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

(среднее общее образование)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №68». На изучение курса отводится 1 ч в неделю. Программа является прикладным курсом, реализующим интересы обучающихся в сфере спорта, физической культуры и здорового образа жизни. Курс рассчитан на 34 часа в 10 и 33 часа в 11 классе.

Цели изучения курса: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты: 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.

В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепления здоровья;
 - свои права и права других людей;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - заботиться о своем здоровье;
 - применять коммуникативные и презентационные навыки;
 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
 - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Основной показатель реализации программы «Физическая культура» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

2.Содержание курса

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История развития мирового и отечественного волейбола. Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований по волейболу – 5 часов

Тема 2. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка. Соревнования. Контрольные испытания – 29 часов

Основные формы и виды деятельности.

Формы – фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

Виды деятельности – беседа, самостоятельная работа, работа в группах, парах, индивидуальная работа, выполнение контрольных тестов.

3.Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов 10 класс	Кол-во часов 11 класс	Электронные образовательные ресурсы
1.	Теоретическая подготовка		4	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2.	Практическая подготовка		29	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
	ИТОГО	34	33	