

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрации городского округа город Нефтекамск
МОАУ СОШ №12 г. Нефтекамск

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
(протокол № 1
от 29.08.2023 г.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Муллакаева Л.Г.
Протокол МС № 1
от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ СОШ №12
Зарипова Л.Р.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Дружи со спортом»
Уровень среднего общего образования
Срок освоения 1 год (10 – 11 класс)

Составитель:
Бадертдинова Р.Р.

Нефтекамск 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); Рабочей программы воспитания (утверждено директором МОАУ СОШ №12 ГО г. Нефтекамск, приказ от 29.08.2023г. №466); 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

Название раздела. Тема занятия	Форма	Вид деятельности
Основы знаний	В процессе уроков	
Развитие физических качеств	В процессе уроков	
1.Лёгкая атлетика	-групповые и индивидуальные формы занятий; -теоретические, практические, комбинированные занятия оздоровительной направленности; -праздники; -эстафеты; -соревнования.	физические упражнения, самостоятельные физические упражнения, соревнование, учебно-тренировочные игры, подвижные игры, игры и игровые задания, спортивные игры, эстафеты.
2. Гимнастика		
3.Волейбол		
4.Баскетбол		
5.Футбол		
6.Лыжная подготовка		

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, накоплению 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 личного 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 универсальных 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

текущее 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 подготовке к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

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

Тематическое планирование 10 - 11 класс

№	Название раздела. Тема занятия	Количество часов
Лёгкая атлетика		3
1	Т/Б на занятиях лёгкой атлетики . Программа «Президентские состязания», ВФСК ГТО. Высокий старт. Бег 30 метров (сек.) – ГТО.	1
2	Режим дня, его основное содержание, правила планирования. Высокий старт. Бег 2000(3000) метров (мин., сек.).	1
3	Правила выполнения домашних заданий. Метание гранаты с разбега (м.) – ГТО. Преодоление полосы препятствий.	1
Баскетбол		3
4	Т/Б на занятиях спортивных игр. Правила выполнения домашних заданий. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.	1
5	Учебная игра в баскетбол. П/и «Перестрелка».	1
6	Прыжки через скакалку за 1 мин. Учебная игра в баскетбол.	1
Гимнастика		4
7	Т/Б на занятиях гимнастики. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1
8	Питание и двигательный режим школьников. Перекат назад в стойку на лопатках. Упражнения в равновесии. Акробатическое соединение из 10 элементов. Подтягивание из вися (м.), из вися лёжа (д.)	1
9	Вредные привычки, их пагубное влияние на здоровье человека. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатическое соединение из 10 элементов.	1

Лыжная подготовка		3
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.ЦДХ.	1
11	Программа «Президентские состязания», ВФСК ГТО. Влияние занятий лыжной подготовкой на развитие выносливости. Лыжные ходы. Спуски и подъёмы. Бег на лыжах 2 км.	1
12	Бег на лыжах 3(5) км. (мин., сек.) – ГТО.	1
Волейбол		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.	1
14	СРР в упоре лежа (дев.), подтягивание (мал.) (раз) – ГТО. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
Футбол.		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.	1
16	Учебная игра в футбол.	1
7	Лёгкая атлетика.	1
17	Т/Б на занятиях лёгкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега. Бег 2000(3000) м. (мин., сек.) – ГТО.	1

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
			17	5	9—10	12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	