

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент общего образования Томской области

Муниципальное образование "Шегарский район" Томская область

МКОУ Монастырская СОШ Шегарского района

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Кривошеина Н.А.
Протокол №1 от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Сутулова Н.А.
Приказ №73 от «30» 08 2024 г.

Сутулова Наталья Александровна

Подписано цифровой подписью: Сутулова Наталья Александровна
Дата: 2024.09.20 17:15:34 +07'00

**Рабочая программа
Внеурочной деятельности
10, 11 класс
учебной дисциплины
Мы любим спорт
1 час в неделю -34 часов**

Монастырка 2024

Пояснительная записка

Данная программа является модифицированной, составлена на основе плана и программ:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации

- *Григорьев, Д. В.* Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).

- Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий : пособие для учителя / под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2010. – 159 с. – (Стандарты второго поколения).

Актуальность программы: Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительном направлении. Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Задачи программы направлены на:

- Развитие у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
- Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
- Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
- Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.
- Воспитательный результат достигается по *двум уровням* взаимодействия – связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне группы секции.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- установка на безопасный здоровый образ жизни

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
- анализировать ошибки и определять пути их преодоления; различать способы и результат действия;
- адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;
- прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации; проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

Познавательные УУД:

- анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
- формулировать проблему;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- различать обоснованные и необоснованные суждения;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

Коммуникативные УУД:

- принимать участие в совместной работе коллектива;
- координировать свои действия с действиями партнеров;
- корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
- задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;
- содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников

Предметные результаты:

- обобщать, делать несложные выводы;
- давать определения тем или иным понятиям;
- выявлять закономерности и проводить аналогии;
- создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.
- осуществлять *принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся* с разными образовательными возможностями.

Результаты внеурочной деятельности являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

К концу года учащийся овладеет

- Основами спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- Технике безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- Правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта
- Историей возникновения Олимпийских игр;
- Правилами здорового образа жизни;
- Техникой и тактикой командных действий;
- Техникой приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
- Техникой ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе;
- Техникой бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
- Техникой кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;

Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности являются:

- создание буклетов, плакатов;

Содержание программы

Сроки реализации программы: 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

Основной формой проведения внеурочной деятельности является –**групповая**. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

Виды деятельности: занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой, выпуск буклетов, плакатов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Введение	(1ч.) Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных и подвижных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Разработка макетов буклетов по видам игр.
2.	Спортивные игры Футбол Русская лапта Волейбол Гандбол.	(33ч.) Бег в среднем темпе, эстафеты с мячом, самостоятельно играют в разученные игры с мячом. В содержание включаются такие подвижные игры: Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом, эстафета «Забрось мяч в кольцо», «Школа мяча», «Перестрелка», «Лапта», «Запятой последнего», «10 передач», «Пять бросков», «Эстафета

№ п/п	Тема	Содержание
	Баскетбол.	футболистов», «Эстафета баскетболистов».
ИТОГО		(34ч.)

Календарно-тематическое планирование

№п\п	Тема занятия	Дата проведения план	Дата проведен фактич
Введение			
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.		
Волейбол			
2	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.		
3	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.		
4	Передача на точность. Встречная передача		
5	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.		
6	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.		
7	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи		
8	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.		
9	Групповые действия игроков.		
10	Контрольные игры и соревнования.		
Лыжная подготовка			
11	Отработка техники лыжных ходов.		
12	Отработка техники лыжных ходов.		
13	Техника коньковых ходов.		
14	Равномерное передвижение по лыжне 3-4 км.		
15	Равномерное передвижение по лыжне 3-4 км.		
Русская лапта			
16	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры.		

		Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.		
17		Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.		
18		Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель.		
19		Комплексные упражнения, комбинации. Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами		
20		Командные игры и соревнования.		
Баскетбол.				
21		Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.		
22		Техника владения мячом.		
23		Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.		
24		Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.		
25		Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.		
26		Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.		
27		Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.		
28		Взаимодействие игроков с заслонами.		
29		Групповые действия.		
Футбол				
30		Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой		
31		Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.		
32		Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.		
33		Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.		
34		Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.		
		Итого	34	