**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования Междуреченского округа**

**МБОУ "Шуйская СОШ"**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педсовет  Протокол №1 от «29» 08 2024 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор Житкова Е.Н.  Приказ №107 от «29» 08 2024 г. |

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Общая физическая подготовка»**

**в рамках ФГОС для 10-11 классов**

**учитель**

**Бритвин Николай Александрович**

**высшая категория**

**с. Шуйское**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
* охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
* пропаганда здорового образа жизни;
* Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
* отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:  
  а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),  
  б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

1. ***Обучение:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1. | Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности. | 1 |
| 2. | Легкая атлетика | 9 |
| 3. | Баскетбол | 4 |
| 4. | Гимнастика | 6 |
| 5. | Лыжная подготовка | 7 |
| 6. | Волейбол | 3 |
| 7. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 2 |
| 8. | Футбол | 2 |
|  | Всего: | 34 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п.п | Наименование раздела программы | Содержание программного материала | Количество  часов всего |
| 1. | **Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности.** | Основы организации образа жизни современного человека. | 1 |
| 2. | **Легкая атлетика** | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. | 1 |
| 3. | **Легкая атлетика** | Спортивная подготовка (СФП). | 1 |
| 4. | **Легкая атлетика** | Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. | 1 |
| 5. | **Легкая атлетика** | Метание гранаты на дальность. | 1 |
| 6. | **Баскетбол** | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. | 1 |
| 7. | **Баскетбол** | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. | 1 |
| 8. | **Баскетбол** | Развитие выносливости средствами игры баскетбол. | 1 |
| 9. | **Баскетбол** | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. | 1 |
| 10. | **Гимнастика** | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой. | 1 |
| 11. | **Гимнастика** | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. | 1 |
| 12. | **Гимнастика** | Акробатическая комбинация. | 1 |
| 13. | **Гимнастика** | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. | 1 |
| 14. | **Гимнастика** | Опорные прыжки. | 1 |
| 15-16 | **Гимнастика** | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 2 |
| 17. | **Лыжная подготовка** | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Передвижение одновременным одношажным ходом. | 1 |
| 18. | **Лыжная подготовка** | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. | 1 |
| 19. | **Лыжная подготовка** | Торможение боковым скольжением. | 1 |
| 20. | **Лыжная подготовка** | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. | 1 |
| 21. | **Лыжная подготовка** | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. | 1 |
| 22. | **Лыжная подготовка** | Преодоление естественных препятствий на лыжах. | 1 |
| 23. | **Лыжная подготовка** | Игры и эстафеты на лыжах. | 1 |
| 24. | **Волейбол** | Техника безопасности на занятиях волейболом. Общефизическая подготовка средствами игры волейбол. | 1 |
| 25. | **Волейбол** | Техническая подготовка в волейболе. | 1 |
| 26. | **Волейбол** | Тактическая подготовка в волейболе. |  |
| 27. | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт").** | Правила выполнения спортивных нормативов 6 и 7 ступени. Физическая подготовка. | 1 |
| 28. | **Легкая**  **атлетика** | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Эстафета. | 1 |
| 29. | **Легкая**  **атлетика** | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |
| 30. | **Легкая**  **атлетика** | Прыжок в высоту. | 1 |
| 31. | **Легкая**  **атлетика** | Метание гранаты. | 1 |
| 32. | **Легкая**  **атлетика** | Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 33. | **Футбол** | Техника безопасности на занятиях футболом Развитие выносливости средствами игры футбол. | 1 |
| 34. | **Футбол** | Тренировочные игры по мини-футболу. | 1 |