

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию Администрации г. Новоалтайска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10
города Новоалтайска Алтайского края»

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора по ВР
Царева Н.А.
от "28" августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
Протокол №16
от "30" августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ №10 г.
Новоалтайска Алтайского
края» С.П. Бажова
Приказ № 210-о
от "30" августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Физическое развитие
для обучающихся 10-11 классов

СОСТАВИТЕЛЬ:

Волошина М.В.

Учитель начальных классов

Пояснительная записка.

Данная программа разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Является модифицированной общеобразовательной программой, составленной на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию» авторы В.И. Лях, А. А. Зданевич.

Сроки реализации образовательной программы: программа рассчитана на 2 года обучения.

Занятия по программе внеурочной деятельности «Физическое развитие» для учащихся 10-11 классов проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, по 34 часа в год. Общее количество часов – 68 часов.

Цели и задачи изучения

Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности. Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

Цель и задачи проведения занятий в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности. Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений, обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях);
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать

собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемый результат:

формирование установок здорового образа жизни;

формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;

снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;

знание и соблюдение правил игр;

знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);

умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);

воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной

взаимодействовать в команде;

отсутствие вредных привычек.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «ОФП», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью

специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание курса внеурочной деятельности

Легкая атлетика Ходьба, бег, прыжки с места, челночный бег 4*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие силы, быстроты. Метание мяча с разбега. Бег 4*60м. Кросс до 1000м в среднем темпе.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например:

- 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
- 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Футбол: ведение мяча; обводка противника; передачи и приёмы игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (10 класс)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Форма организации деятельности*	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Современные олимпийские игры»	1	теоретические и практические занятия, индивидуальная и групповая тренировка, игра	https://fiz-ura.jimdofree.com/ученикам/правила-поведения-для-учащихся-на-уроках-физической-культуры/ http://school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2	Старты, стартовый разгон, бег на короткие дистанции.	2		
3	Стартовый разбег. Бег на средние дистанции	2		
4	Финиширование. Бег на средние дистанции	1		
5	Метание малого мяча на дальность.	1		
6	Метание малого мяча в цель.	2		
7	Броски мяча в корзину с места	2		
8	Броски мяча в корзину в движении	2		
9	Эстафеты со скакалкой	1		
10	Стоки, передвижения в стойках	2		
11	Передачи мяча на месте, в движении	2		
12	Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	2		
13	Подача мяча (верхняя и нижняя прямая)	3		
14	Учебная игра. Тактические действия.	2		
15	Гимнастические элементы (мостик, стойка на лопатках)	3		
16	Общеразвивающие упражнения с предметами	2		
17	Полоса препятствий.	2		
18	Эстафетный бег.	2		
	Итого:	34		

(11 класс)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Форма организации деятельности*	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Физическая культура и спорт»	1	теоретические и практические занятия, индивидуальная и групповая тренировка, игра	http://school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://rusathletics.info/ https://terball.ru/
2	Бег на короткие дистанции.	2		
3	Бег на средние дистанции	2		
4	Финиширование	1		
5	Стартовый разгон	1		
6	Стойки в баскетболе	2		
7	Броски мяча в корзину с места	2		
8	Броски мяча в корзину в движении	2		
9	Эстафеты со скакалкой	1		
10	Стоки, передвижения в стойках	2		
11	Передача мяча в движении	2		

12	Прием и передача мяча	2		
13	Подача мяча (верхняя и нижняя прямая)	3		
14	Нижняя прямая подача	2		
15	Гимнастические элементы (мостик, стойка на лопатках)	3		
16	Общеразвивающие упражнения с предметами	2		
17	Метание малого мяча на дальность	2		
18	Полоса препятствий	3		
	Итого:	34		

Поурочное планирование 10 класс

№п /п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Форма организации деятельности*	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Современные олимпийские игры»	1	теоретические и практические занятия, индивидуальная и групповая тренировка, игра	http://school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2	Старты, стартовый разгон, бег на короткие дистанции.	1		
3	Старты, стартовый разгон, бег на короткие дистанции.	1		
4	Стартовый разбег. Бег на средние дистанции	1		
5	Стартовый разбег. Бег на средние дистанции	1		
6	Финиширование. Бег на средние дистанции	1		
7	Метание малого мяча на дальность.	1		
8	Метание малого мяча в цель.	1		
9	Метание малого мяча в цель.	1		
10	Броски мяча в корзину с места	1		
11	Броски мяча в корзину с места	1		
12	Броски мяча в корзину в движении	1		
13	Броски мяча в корзину в движении	1		
14	Эстафеты со скакалкой	1		
15	Стоки, передвижения в стойках	1		
16	Стоки, передвижения в стойках	1		
17	Передачи мяча на месте, в движении	1		
18	Передачи мяча на месте, в движении	1		
19	Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1		
20	Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1		
21	Подача мяча (верхняя и нижняя прямая)	1		
22	Подача мяча (верхняя и нижняя прямая)	1		
23	Подача мяча (верхняя и нижняя прямая)	1		
24	Учебная игра. Тактические действия.	1		
25	Учебная игра. Тактические действия.	1		
26	Гимнастические элементы (мостик, стойка на лопатках)	1		
27	Гимнастические элементы (мостик, стойка на лопатках)	1		
28	Гимнастические элементы (мостик, стойка на лопатках)	1		

29	Общеразвивающие упражнения с предметами	1		
30	Общеразвивающие упражнения с предметами	1		
31	Полоса препятствий.	1		
32	Полоса препятствий.	1		
33	Эстафетный бег.	1		
34	Эстафетный бег.	1		

Поурочное планирование 11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Форма организации деятельности*	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Физическая культура и спорт»	1	теоретические и практические занятия, индивидуальная и групповая тренировка, игра	http://school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2	Бег на короткие дистанции.	1		
3	Бег на короткие дистанции.	1		
4	Бег на средние дистанции	1		
5	Бег на средние дистанции	1		
6	Финиширование	1		
7	Стартовый разгон	1		
8	Стойки в баскетболе	1		
9	Стойки в баскетболе	1		
10	Броски мяча в корзину с места	1		
11	Броски мяча в корзину с места	1		
12	Броски мяча в корзину в движении	1		
13	Броски мяча в корзину в движении	1		
14	Эстафеты со скакалкой	1		
15	Стоки, передвижения в стойках	1		
16	Стоки, передвижения в стойках	1		
17	Передача мяча в движении	1		
18	Передача мяча в движении	1		
19	Прием и передача мяча	1		
20	Прием и передача мяча	1		
21	Подача мяча (верхняя и нижняя прямая)	1		
22	Подача мяча (верхняя и нижняя прямая)	1		
23	Подача мяча (верхняя и нижняя прямая)	1		
24	Нижняя прямая подача	1		
25	Нижняя прямая подача	1		
26	Гимнастические элементы (мостик, стойка на лопатках)	1		
27	Гимнастические элементы (мостик, стойка на лопатках)	1		
28	Общеразвивающие упражнения с предметами	1		
29	Общеразвивающие упражнения с предметами	1		
30	Метание малого мяча на дальность	1		
31	Метание малого мяча на дальность	1		
32	Полоса препятствий	1		

33	Полоса препятствий	1		
34	Полоса препятствий	1		

Лист экспертизы
рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Физическое развитие» 10-11
класс на 2023-2024 учебный год

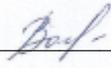
(полное наименование программы, с указанием класса, сроков, на который разработана)

Параметры оценки	Выводы и рекомендации (соответствующее подчеркнуть)	Примечание
Наличие комплекта УМК для реализации данной РП у педагога	<u>В полном объеме</u> /не в полном объеме	
Титульный лист	<u>Соответствует ЛА</u> /не соответствует	
Структурные элементы программы	<u>Соответствует ЛА</u> /не соответствует	
Количество учебных часов, на которые рассчитана РП в год/неделю, в том числе количество часов для проведения контрольных работ, лабораторных, практических, экскурсий, исследовательских проектов, диктантов, сочинений, изложений, резервных часов соответствуют ФОП и Учебному плану ОО на текущий год	<u>Соответствует</u> /не соответствует	
Программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания	Нужно подчеркнуть: - добавлен абзац в пояснительную записку рабочей программы – если она оформляется; - оформлено в виде приложения к рабочей программе предмета, курса, модуля; - указана информация об учете рабочей программы воспитания в первом разделе рабочей программы предмета, курса или модуля – после каждой описанной темы или отдельным блоком; - включена информация об учете рабочей программы воспитания в тематическое планирование – - добавлена графа и указаны в ней воспитательное мероприятие, которое запланировали на уроке или в рамках внеурочной деятельности	
Планируемые результаты освоения предмета/курса, модуля (конкретно описаны, классифицируются по определенным критериям, соответствуют ФОП и требованиям СТАНДАРТА)	<u>Соответствуют</u> /не соответствуют	
Содержание учебного предмета, курса, модуля соответствует ФОП и требованиям СТАНДАРТА, определены и обозначены темы практических, лабораторных, проектов и др. работ)	<u>Соответствует</u> /не соответствует	
Структура тематического планирования	<u>Соответствует ЛА</u> /не соответствует ЛА	
Поурочное планирование	<u>Соответствует ЛА</u> /не соответствует ЛА	
В курсе внеурочной деятельности отражены формы занятий	<u>Да</u> /нет	
Принцип преемственности	<u>Соблюдается</u> /не соблюдается	

Вывод: рабочая программа рекомендуется (не рекомендуется) к использованию.
(нужно подчеркнуть)

Экспертизу провели

Подпись  / Царева Н.А.

Подпись  / Волошина М. В.

Подпись _____ ФИО _____

Дата 28 августа 2023 г.

ЛА- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей МБОУ «СОШ №10 г. Новоалтайска Алтайского края»

РП- рабочая программа учебного предмета/курса

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу № _____

Учебный год _____

Предмет, курс _____

Учитель _____

Период отсутствия учителя на работе _____

Класс (ы) _____

№п/п	класс	Дата урока в классном журнале	Характер изменения (объединение уроков с указанием их номеров в поурочном тематическом планировании; использование резервных уроков с указанием номера в поурочном тематическом планировании)	Номер урока в журнале	Тема в классном журнале	Приказ об утверждении изменений в рабочую программу	Контроль

Подпись учителя _____