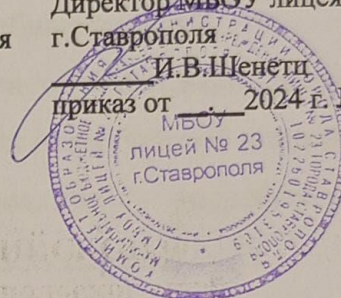


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края
Комитет образования администрации города Ставрополя
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 23 города Ставрополя

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической культуры
МБОУ лицей № 23 г.Ставрополя
Р.Е.Мануйло
(руководитель МО)
протокол от 30.12 2024г. № 1

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ лицей № 23 г.Ставрополя
протокол от 31.12 2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ лицей № 23
г.Ставрополя
И.В.Шенетт
приказ от 31.12 2024 г. № —



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка и спортивные игры»
для обучающихся 10-11 классов

Ставрополь 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные игры» предназначена для обучающихся 10-11 классов.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные игры» в 10-11 классах рассчитана на 136 учебных часа, из них в 10 классе 68 ч. (2 ч. в неделю, 34 учебные недели) и в 11 классе 68 ч. (2 ч. в неделю, 34 учебные недели).

Цель: развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии физических способностей и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом занятии физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни;
- обучение жизненно важным двигательным компетенциям;
- воспитание дисциплинированности,
- формирование коммуникативных компетенций;
- совершенствование тактических действий в и игре.

Планируемые результаты освоения содержания занятий

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённости в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) **физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) **трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) **экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты

У обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и

обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального,

виртуального икомбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты

К концу обучения обучающийся получит следующие предметные результаты по программе курсавнеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные игры»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной

деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств.

Содержание программного материала

Основы знаний.

Правила поведения и техника безопасности при проведении спортивных игр. Правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу.

Развитие двигательных способностей

Упражнения, направленные на развитие двигательных способностей (подготовка к выполнению спортивных нормативов). Упражнения для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Спортивные игры.

Футбол: правила игры, правила проведения соревнований, специальные передвижения без мяча и с мячом, удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, тактические действия в игре, игра в футбол, осуществление судейства.

Баскетбол: правила игры, правила проведения соревнований, передвижения и остановки без мяча, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски мяча, отбор мяча, выполнение комбинаций из освоенных элементов, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

Волейбол: правила игры, правила проведения соревнований, перемещения, передачи мяча, подача мяча, прием мяча с подачи, тактические действия в игре, учебная игра, осуществление судейства

Соревновательная деятельность:

Соревнования по футболу, баскетболу, волейболу.

Тематическое планирование 10 – 11 классы

№ п.п.	Наименование раздела	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Основы знаний	4	4
2	Развитие двигательных способностей	13	13
3	Спортивные игры	17	17
	Итого	34	34

Учебно-тематическое планирование 10-11 классы

Название раздела, тема урока		Кол-во часов
Основы знаний.		4
1.	Правила поведения и техника безопасности при проведении спортивных игр.	
2.	Правила проведения соревнований по футболу.	
3.	Правила проведения соревнований по баскетболу.	
4.	Правила проведения соревнований по волейболу	
Развитие двигательных способностей		13
5.	Упражнения, направленные на развитие двигательных способностей	
6.	Упражнения, направленные на развитие двигательных способностей	
7.	Упражнения для развития гибкости	
8.	Упражнения для развития гибкости	
9.	Упражнения для развития силы	
10.	Упражнения для развития силы	
11.	Упражнения для развития быстроты.	
12.	Упражнения для развития быстроты.	
13.	Упражнения для развития выносливости.	
14.	Упражнения для развития выносливости.	
15.	Упражнения для развития ловкости.	
16.	Упражнения для развития ловкости.	
17.	Подготовка к выполнению спортивных нормативов	
Спортивные игры.		17
18.	Футбол: правила игры, правила проведения соревнований.	
19.	Футбол: специальные передвижения без мяча и с мячом, удары по мячу, удары мяча по воротам.	
20.	Футбол: остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, тактические действия в игре.	
21.	Футбол: игра	
22.	осуществление судейства в футболе	
23.	Баскетбол: правила игры, правила проведения соревнований.	
24.	Баскетбол: передвижения и остановки без мяча, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча.	
25.	Баскетбол: броски мяча, отбор мяча	
26.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов, тактические действия в	

	игре	
27.	учебная игра	
28.	осуществление судейства в баскетболе	
29.	Волейбол: правила игры, правила проведения соревнований.	
30.	Волейбол: перемещения, передачи мяча, подача мяча, прием мяча с подачи.	
31.	Волейбол: тактические действия в игре	
32.	учебная игра	
33.	осуществление судейства	
34.	Соревновательная деятельность	
Итого		34

Литература

1. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, -М,: Просвещение.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов , М.В.Маслов -М,: Просвещение.
- 3.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов , М.В.Маслов -М,: Просвещение.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, -М,: Просвещение.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов , М.В.Маслов -М,: Просвещение.