


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 6» г. Ачинск**

Согласовано
Заместитель директора по
ВР
 / Т.А. Воронина

Утверждено
директор
МБОУ «Средняя школа № 6»
 Т.А. Берёзова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШКОЛА МЯЧА»
10 – 11 класс
*Спортивно-оздоровительное направление***

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 16 - 17 лет

Ачинск

2020

Данная программа реализует духовно-нравственное направление внеурочной деятельности.

Рабочая программа рассчитана на 34 часов (1 час в неделю, 34 учебных недель) в 10 – 11 классе, что соответствует плану внеурочной деятельности школы.

Срок реализации программы – 1 год.

Кол-во часов в неделю – 1 часа.

Общее количество часов – 34 часа.

Программа рассчитана на учащихся 16 -17 лет.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение дополнительных учебных предметов, курсов по выбору обучающихся обеспечивает:

- удовлетворение индивидуальных запросов учащихся;
- общеобразовательную, общекультурную составляющую при получении среднего общего образования;
- развитие личности учащихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы;
- развитие навыков самообразования и самопроектирования;
- углубление, расширение и систематизацию знаний в выбранной области научного знания или вида деятельности;
- совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессионального самоопределения учащихся.

Результаты изучения дополнительных учебных предметов, курсов по выбору учащихся отражают:

- 1) развитие личности учащихся средствами предлагаемого для изучения учебного предмета, курса: развитие общей культуры учащихся, их мировоззрения, ценностно-смысловых установок, развитие познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению;
- 2) овладение систематическими знаниями и приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности;
- 3) развитие способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, самоорганизации и саморегуляции;
- 4) обеспечение академической мобильности и (или) возможности поддерживать избранное направление образования;
- 5) обеспечение профессиональной ориентации учащихся.

Личностные

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий
- 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;
- обогащение двигательного опыта путём занятий спортивными играми.

Метапредметные

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

10

класс

Разделы (главы)	Содержание	Формы организации	Основные виды деятельности учащихся
Легкая атлетика	Техническая подготовка.	Беседа «Правовые	Стартовый разбег (по

	Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Здоровье и здоровый образ жизни. Основы организации двигательного режима.	особенности физической культуры и спорта». Эстафеты. Соревнования. Подвижные игры.	сигналу, самостоятельно, по прямой и на повороте). Прыжки в длину. Ускорение. Финиш. Бег на результат.
Спортивная гимнастика с элементами акробатики	Влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма. Техника Выполнения гимнастических упражнений. Современные спортивно оздоровительные упражнения	Беседа «Тейпирование. Регулирование массы тела». Эстафета. Полоса препятствий. Круговая тренировка.	Выполнение акробатических упражнений, упоров, висов, прыжков. Упражнения с массой тела
Спортивные игры (баскетбол)	Техника и тактика игры. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности в баскетболе. Техника упражнений для улучшения способов движения.	Беседа «Общие правила в физических упражнениях и их применение» Двусторонняя игра. Эстафеты. Подвижные игры.	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите
Спортивные игры (волейбол)	Тактические планы игры. Индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр. Техника Основных приемов игры.	Беседа «Чувство коллективизма в команде. Проведение закаливающих процедур» Учебно-тренировочная игра.	Прием мяча. Передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча.
Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов. Оборудование и инвентарь. Роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Техника упражнений для совершенствования попеременных ходов.	Беседа «Ценностное отношение к ЗОЖ». Эстафеты. Соревнования	Лыжные ходы. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции.
Спортивные	Общая физическая	Беседа	Практическое занятие в

игры (мини-футбол)	подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Техника контрольных упражнений.	«Самостоятельное планирование занятия». Спортивно-оздоровительная	спортивном зале и на улице, соревнование, комбинированное занятие.
--------------------	---	---	--

11

класс

Разделы (главы)	Содержание	Формы организации	Основные виды деятельности учащихся
Легкая атлетика	Техническая подготовка. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Здоровье и здоровый образ жизни. Основы организации двигательного режима.	Беседа «Правовые особенности физической культуры и спорта». Эстафеты. Соревнования. Подвижные игры.	Стартовый разбег (по сигналу, самостоятельно, по прямой и на повороте). Прыжки в длину. Ускорение. Финиш. Бег на результат.
Спортивная гимнастика с элементами акробатики	Влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма. Техника выполнения гимнастических упражнений. Современные спортивно оздоровительные упражнения	Беседа «Тейпирование. Регулирование массы тела». Эстафета. Полоса препятствий. Круговая тренировка.	Выполнение акробатических упражнений, упоров, висов, прыжков. Упражнения с массой тела
Спортивные игры (баскетбол)	Техника и тактика игры. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности в баскетболе. Техника упражнений для улучшения способов движения.	Беседа «Общие правила в физических упражнениях и их применение» Двусторонняя игра. Эстафеты. Подвижные игры.	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите
Спортивные игры (волейбол)	Тактические планы игры. Индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр. Техника основных приемов игры.	Беседа «Чувство коллективизма в команде. Проведение закалывающих процедур» Учебно-тренировочная игра.	Прием мяча. Передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча.

Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов. Оборудование и инвентарь. Роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Техника упражнений для совершенствования попеременных ходов.	Беседа «Ценностное отношение к ЗОЖ». Эстафеты. Соревнования	Лыжные ходы. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции.
Спортивные игры (мини-футбол)	Общая физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Техника контрольных упражнений.	Беседа «Самостоятельное планирование занятия». Спортивно-оздоровительная	Практическое занятие в спортивном зале и на улице, соревнование, комбинированное занятие.

III.

Тематическое планирование

10

класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Раздел I.	Легкая атлетика	1	6	7
Раздел II.	Спортивные игры (баскетбол)	1	6	7
Раздел III.	Спортивная гимнастика с элементами акробатики	1	4	5
Раздел IV.	Лыжная подготовка	1	3	4
Раздел V.	Спортивные игры (волейбол)	1	3	4
Раздел VI	Спортивные игры (мини-футбол)	1	7	8
	Всего	6	28	34

11

класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Раздел I.	Легкая атлетика	2	5	7
Раздел II.	Спортивные игры (баскетбол)	1	6	7
Раздел III.	Спортивная гимнастика с элементами акробатики	1	4	5
Раздел IV.	Лыжная подготовка	1	3	4
Раздел V.	Спортивные игры (волейбол)	1	3	4
Раздел VI	Спортивные игры (мини-футбол)	1	6	7
	Всего	7	27	34