

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ, СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №56
имени Героя Социалистического Труда
Марии Ефимовны Барановой посёлка Рисового муниципального образования
Славянский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2023 года протокол №1
Председатель _____ Н.Ю. Масленникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительного направления

по «ОФП»

Класс -10-11

Учитель – Силивря Евгений Викторович

Количество часов: всего 34 часов; в неделю 1 часа;

Программа разработана на основе: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях.-4-е изд.- М.; Просвещение, 20219.- 104с.

1. Результаты освоения

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопре- деление 2.Смысло- образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

1.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению ОФП обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

1.2. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях ОФП;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях ОФП;
- играть в подвижные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство.

Основной показатель реализации программы «ОФП» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню

подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

1.3. Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно) (*Приложение 1*);
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно) (*Приложение 2*);
- социометрические исследования (ежегодно) (*Приложение 3*);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

2. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности:

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	К – во часов	Примечание
		Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	1 1	

	История развития спорта.	Теор.	1	
	Прыжки с толчком с двух ног.	Техн.	1	
	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	2	
	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	2	
	Единая спортивная классификация.	Теор.	1	
	Тактика нападения.	Такт.	1	
	Техника передвижения при нападении	Техн.	2	
	Техника передвижения при нападении	Техн.	2	
	СФП	СФП	2	
	Способы ловли мяча.	Техн.	2	
	Личная и общественная гигиена.	Теор.	1	
	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Техн.	1	
	ОФП	ОФП	2	
	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	2	
	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	2	
	Техника ведения мяча.	Техн.	2	
	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	2	

		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	2	
		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
				34 ч	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания №__

МО учителей

_____ Андриянова Л.А.

от «__»_____2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Т.В. Резник

«__»_____2023г.
