

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение “Булуктинская СОШ”

РАССМОТРЕНО
Заседании ШМО
“Иньгллт”
Протокол №1 от 26.08.
2022 г.
Руководитель ШМО
_____ **Манджиева Б.Б.**

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по
УВР
_____ **Ардаева В.В.**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ «Булуктинская
СОШ»
_____ **Р.С.Инджеев**
Приказ №53 от 30. 08. 2022г

Внеурочная деятельность в
11 классе «Здоровый ребенок – успешный ребенок»
2022-2023 учебный год
Учитель I категории: Кукинов О.В.

Бурата, 2022 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» для 11 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (Приказ МОиН РФ № 1897 от «17» декабря 2010 г.) и примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год) и реализует физкультурно-спортивное и оздоровительное направление внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» для 11 класса является модифицированной, составлена на основе авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

Данный курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

Цель:

создать условия для укрепления здоровья учащихся, совершенствования их физических качеств, освоения определенных двигательных действий, привития навыков регулярных занятий физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни.

Задачи:

1) способствовать осознанию роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение учащимися опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширить опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и

соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Программа обеспечивается методическими рекомендациями:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

В ходе освоения программы курса «Здоровый ребенок – успешный ребенок» для 11 класса обеспечиваются условия для достижения учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Здоровый ребенок – успешный ребенок» для 11 классов рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 34 недели).

Личностные результаты

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

б) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) 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;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- формирование умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.
- планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов.

Познавательные универсальные учебные действия

- формирование представлений о подвижных играх, об играх разных народов;
- формирование умений изучать и соблюдать правила игры;
- формирование умений организовывать подвижные игры самостоятельно (на переменах, на улице, дома)
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате игры;
- добывать и получать новые знания о своем здоровье, о том как сохранить, беречь или улучшить свое здоровье;

Коммуникативные универсальные учебные действия

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)
- Умение донести свою позицию до других;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

Содержание программы (34ч.)

- Футбол 8 часов
- Баскетбол 7 часов
- Волейбол 11 часов
- Футбол 8 часов

Учебно-тематический план
курса внеурочной деятельности
«Здоровый ребенок – успешный ребенок» для 11 класса

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Футбол	9	1	9
2.	Баскетбол	7	1	6
3.	Волейбол	10	1	9
4.	Футбол	8	1	7
	Итого	34	4	34

Календарно-тематическое планирование

программы внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления
«Здоровый ребенок – успешный ребенок» для 11 класса

№ занятия	Раздел, тема занятия	Количество часов	Тип занятия	Форма занятия
1.	Футбол (9ч.) Инструктаж по технике безопасности при игре в футбол. История развития футбола.	1	Изучение нового материала и первичное закрепление	Познавательная беседа.
2.	Правила футбола. Изучение правил мини-футбола. Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты, скорости.	1	Комбинированное	Практическая работа
3.	Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.	1	Комбинированное	Практическая работа
4.	Передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема.	1	Комбинированное	Практическая работа
5.	Удары по мячу головой, жонглирование мячом.	1	Комбинированное	Практическая работа
6.	Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча.	1	Комбинированное	Практическая работа
7.	Товарищеские встречи с другими командами.	1	Обобщение и систематизация знаний и умений.	Практическая работа
8.	Баскетбол (7 ч.) Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Терминология в баскетболе. История возникновения баскетбола. Повороты без мяча и с мячом .	1	Изучение нового материала и первичное закрепление	Практическая работа
9.	Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди.	1	Комбинированное	Практическая работа
10.	Ведение мяча с разной высоты отскока. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	Комбинированное	Практическая работа
11.	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках.	1	Комбинированное	Практическая работа
12.	Бросок двумя руками . Игра «Борьба за мяч»..	1	Комбинированное	Практическая работа
13.	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	1	Комбинированное	Практическая работа
14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок одной рукой от плеча в движении.	1	Комбинированное	Практическая работа
15.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1	Комбинированное	Практическая работа
16.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Ведение мяча с изменением направления.	1	Комбинированное	Практическая работа

17.	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол.	1	Обобщение и систематизация знаний и умений.	Практическая работа
18.	Волейбол (10 часов). Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Правила и организация игры. Терминология игры. Стойки и передвижения в стойке.	1	Изучение нового материала и первичное закрепление	Практическая работа
19.	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	Комбинированное	Практическая работа
20.	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	Комбинированное	Практическая работа
21.	Приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.	1	Комбинированное	Практическая работа
22.	Нижняя прямая подача. Турнир по волейболу.	1	Обобщение и систематизация знаний и умений.	Практическая работа
23.	Футбол (8 часов) Выполнение технических приемов в игровых условиях.	1	Изучение нового материала и первичное закрепление	Практическая работа
24.	Удары на технику и точность, удары с полета, с места.	1	Комбинированное	Практическая работа
25.	Работа с вратарем (ловкость, реакция).	1	Комбинированное	Практическая работа
26.	Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий.	1	Комбинированное	Практическая работа
27.	Обучение командной тактике игры в защите и в нападении.	1	Комбинированное	Практическая работа
28.	Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удержание мяча.	1	Комбинированное	Практическая работа
29.	Двусторонние игры. Товарищеские встречи с командами других школ.	1	Обобщение и систематизация знаний и умений.	Практическая работа