****

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я здоров!» для 10-11 классов составлена с учетом требований Федерального закона "Об образовании в РФ" от 29.12.2012 N 273-ФЗ; ФГОС ООО (Приказ №1897 от 17.12.2010г.); МБОУ Задонская СОШ

с использованием примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год), программы внеурочной деятельности «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», авт. B.C. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013 г.

Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения, 34 часа в год, 1 час в неделю.

Всего 170 часов.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я здоров!» определяет содержание деятельности с учетом особенностей образовательной политики МБОУ Зодонской СОШ, образовательных потребностей и запросов обучающихся 10-11 классов. При составлении рабочей программы учтены основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования.

Программа «Я здоров!» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

# Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

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** 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 исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
* формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

# Метапредметные результаты.

*Коммуникативные:*

* 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.

*Регулятивные:*

-соотнесение известного и неизвестного;

-планирование;

-оценка;

* способность к волевому усилию;

*Познавательные:*

1. Формулирование цели
2. Выделение необходимой информации 3 .Структурирование

4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия

1. Анализ и синтез
2. Сравнение

8 .Классификации

9.Действия постановки и решения проблемы

# Предметные результаты (на конец освоения курса)

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» 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.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

* правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
* 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 по спортивным играм;
* жесты судьи спортивных игр;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; **могут научить**

**Регулятивные:**

\* Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию;

\* Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию;

\* Видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя, сохранять заданную цель;

\* Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку учителя и сверстников;

\* Контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.

**Коммуникативные:**

\* Слушать и слышать друг друга, работать в группе;

\* С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения;

\* Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

**Личностные** результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»

**Личностные** результаты должны отражать:

\* Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

\* Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

\* Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

\* Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

\* Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

\* Умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

\* Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

\* Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

\* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

\* Обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

\* Обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

**Содержание темы и разделов**

**Основы знаний**

Судейство. Совершенствование правил игры.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол.

Судейство. Совершенствование правил игры.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол.

Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Передача с активным сопротивлением противника.

Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.

Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.

Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.

Ведение с активным сопротивлением защитника.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.

Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.

Блокирование одиночное и групповое.

Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.

Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.

Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Общефизическая подготовка

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание мячей в движущуюся цель.

Упражнения с предметами.

Кроссовый бег.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок

**Учебно - тематический план 10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел, тема | Количество часов |
| **1.** | **ТБ в спортивном зале** | В процессе уроков |
| **2.** | **Физическая подготовка** .Общая и специальная физическая подготовка. | 12 |
| **3.** | **Техническая подготовка.** | 10 |
| 3.1 | Техника спринтерского бега. | 2 |
| 3.2 | Кроссовая подготовка | 4 |
| **4.** | **Спортивные игры (баскетбол)** | 7 |
| Содержание программы 35 часа |

**Календарно- тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема занятий** | **Содержание учебного материала** | ***Контроль двигательных умений*** | **Сроки прохождения** |
|  |
| 1 | Общая и специальная физическая подготовка | Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений. | Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП |  |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс. | Знать ТБ в спорт и тренажерном зале. Уметь выполнять ОФП и СФП. |  |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость. | Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП. |  |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | Беговые упражнения с ускорениями.Развитие скоростно-силовых способностей.Теория (понятия физических качеств). | Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по баскетболу. |  |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | Ускорения. ОРУ и СПУУпражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости. | Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП |  |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | ОРУ в движении. Силовая подготовка на брусьях, матах .Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б\б мячом.Развитие быстроты. Теория | Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП |  |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки Упражнения на гибкость.. | Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. |  |
| 8 | Общая и специальная физическая подготовка | Ускорения. ОРУ иСУ.СБУ.Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость.Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий. | Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. |  |
| 9 | Общая и специальная физическая подготовка | Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка Приседания, 3\* 20 раз, отжимания 3\*15 раз; Лодочка статика 30сек.«планка» 1 мин . | Уметь выполнять ОФП |  |
| 10 | Общая и специальная физическая подготовка | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге 50 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Работа с набивным мячом. | Уметь выполнять ОФП |  |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка | ОРУ. Пресс 3 подхода по 20раз. Приседания 3\*20 раз. Выпады на каждую ногу. Ягодичный мостик. | Уметь выполнять ОФП |  |
| 12 | Общая и специальная физическая подготовка | Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведение мяча. Прыжки и бег с изменением направления. | Знать гигиенические требования к одежде. Уметь |  |
| 13 | Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо. | Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки, мяча, правила игры) | Знать технику выполнения ведения мяча. |  |
| 14 | Техника выполнения штрафного броска | Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка. Теория. | Знать технику выполнения штрафного броска. |  |
| 15 | Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок | Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом).Развитие физического качества ловкость.Теория (физическая культура, физическое воспитание). | Знать технику выполнения комбинации по баскетболу. |  |
| 16 | Выполнение комбинации по баскетболу. | Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок)Теория (урок, методы, формы) | Знать технику выполнения комбинации по баскетболу. |  |
| 17 | Совершенствование техники перемещения игроков | Ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Передача мяча разными способами на месте. | Уметь выполнять передачи мяча разными способами |  |
| 18 | Отработка способа ведения мяча в высокой, средней, и низкой стойке. | Совершенствование способа ведения мяча. Совершенствование броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять передачи мяча разными способами |  |
| 19 | Техника спринтерского бега. | Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества -быстрота. | Уметь выполнять технику спринтерского бега. |  |
| 20 | Техника спринтерского бега. | Скоростная выносливость. Пробегание отрезков 5х60м, 5х100м. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества быстрота. | Техника спринтерского бега. |  |
| 21 | ОФП Кроссовая подготовка | Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км. | Уметь пробегать дистанцию 2 км в среднем темпе. |  |
| 22 | ОФП Кроссовая подготовка | Бег по пересечённой ,равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега. | Уметь бегать на выносливость |  |
| 23 | ОФП Кроссовая подготовка | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий. | Уметь бегать на выносливость |  |
| 24 | ОФП Кроссовая подготовка | ОРУ. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Анализ техники бега в гору. | Уметь бегать на выносливость |  |
| 25 | ОФП Кроссовая подготовка | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега 15-20 мин с преодолением горизонтальных препятствий | Уметь бегать на выносливость |  |
| 26 | ОФП Кроссовая подготовка | Бег по пересечённой ,равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега | Уметь бегать на выносливость |  |
| 27 | ОФП Кроссовая подготовка | Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км | Уметь бегать на выносливость |  |
| 28 | ОФП Кроссовая подготовка | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий. | Уметь бегать на выносливость |  |
| 29 | Спортивные игры (волейбол).Нападающие удары | ОРУ. Ускорения и СБУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар |  |
| 30 | Спортивные игры (волейбол).Техники передвижения | Совершенствование техники передвижения в стойке , остановки, ускорения. Комбинации из разученных перемещений. | Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар |  |
| 31 | Спортивные игры (волейбол).Приём мяча | Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Отработка техники приёма мяча. | Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар |  |
| 32 | Спортивные игры (волейбол).Прямой нападающий удар | ОРУ. Ускорения и СБУ. Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар |  |
| 33 | Спортивные игры (волейбол). | Развитие Координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Перемещение игрока. | Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар |  |
| 34 | Спортивные игры (волейбол). | Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар |  |
| 35 | Спортивные игры (волейбол). | Отработка способа нижней прямой подачи, приёма подачи. Развитие Скоростно –силовых способностей. | Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар |  |

 **Тематическое планирование 11 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы (вид программного материала) | Количество часов |
| 1. | Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол | 13 |
| 2. | Общефизическая подготовка | 4 |
| 3. | Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол | 13 |
| 4. | Соревнования | 4 |
| Количество уроков в неделю | 1 |
| Количество учебных недель | 34 |
| Итого | 34 |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **№****п/п****темы** | **Наименование разделов и тем** | **Плановые сроки прохождения** | **Фактические сроки (и/или коррекция)** | **Примечания** |
| **Специальная подготовка (техническая и тактическая) игры в волейбол****(13 часов)** |
| 1 | 1 | Инструкция по технике безопасности №54 на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи – совершенствование |  |  |  |
| 2 | 2 | Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач |  |  |  |
| 3 | 3 | Блокирование одиночное и групповое |  |  |  |
| 4 | 4 | Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков |  |  |  |
| 5 | 5 | Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 |  |  |  |
| 6 | 6 | Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением) |  |  |  |
| 7 | 7 | Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий |  |  |  |
| 8 | 8 | Совершенствование навыков игры |  |  |  |
| 9 | 9 | Совершенствование навыковигры |  |  |  |
| 10 | 10 | Совершенствование навыков игры |  |  |  |
| 11 | 11 | Совершенствование навыков игры. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов |  |  |  |
| 12 | 12 | Совершенствование навыков игры. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов |  |  |  |
| 13 | 13 | Совершенствование навыков игры. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов |  |  |  |
| **Общефизическая подготовка (4 часа)** |
| 14 | 1 | Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой |  |  |  |
| 15 | 2 | Метание мячей в движущуюся цель. Выполнять нормативы физической подготовки |  |  |  |
| 16 | 3 | Упражнения с предметами. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой |  |  |  |
| 17 | 4 | Кроссовый бег. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой |  |  |  |
| **Специальная подготовка (техническая и тактическая) игры в баскетбол****(13 часов)** |
| 18 | 1 | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком |  |  |  |
| 19 | 2 | Передача с активным сопротивлением противника |  |  |  |
| 20 | 3 | Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком |  |  |  |
| 21 | 4 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок |  |  |  |
| 22 | 5 | Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита |  |  |  |
| 23 | 6 | Штрафной бросок. Бросок с дальней линии |  |  |  |
| 24 | 7 | Ведение с активным сопротивлением защитника |  |  |  |
| 25 | 8 | Совершенствование навыков игры. Личная защита |  |  |  |
| 26 | 9 | Совершенствование навыков игры. Быстрый прорыв |  |  |  |
| 27 | 10 | Совершенствование навыков игры. Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита |  |  |  |
| 28 | 11 | Совершенствование навыков игры |  |  |  |
| 29 | 12 | Совершенствование навыков игры |  |  |  |
| 30 | 13 | Совершенствование навыков игры.Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита |  |  |  |
| **Соревнования (4 часа)** |
| 31 | 1 | Контрольные игры |  |  |  |
| 32 | 2 | Разбор проведённых игр |  |  |  |
| 33 | 3 | Игра в баскетбол. Разбор ошибок |  |  |  |
| 34 | 4 | Игра в баскетбол. Разбор ошибок |  |  |  |
|  |

**Список литературы:**

1.      Настоящая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе рабочей программы по физической культуре для 10-11 классов общеобразовательных учреждений «Физическая культура» под редакцией В.И.Лях (10-11класса), Волгоград, издательство «Учитель».

2.      Рабочая программа реализуется через **УМК:**

Учебник. 10-11 класс. Автор – В.И.Лях для общеобразовательных организаций. Москва,

«Просвещение», 2016 г.

|  |  |
| --- | --- |
| **«Рассмотрено»**на заседании методического совета от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. протокол № \_\_\_\_ Председатель МО /Фокинова Т.А./\_\_\_\_\_\_\_. | **«Согласовано»**Заместитель директора по УВР МБОУ «ССОШ № 1»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Васильева Л.В./«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |