

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса
Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
МБОУ «СОШ № 107» г. Новокузнецка

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Колчина Т.В.

Протокол №1 от «31» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР



Луканова Е.В.

от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ
№ 107"

Ушенина Н.И.

Приказ №160-д от «01» 09
2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортивный переполох»
для обучающихся 10-11 классов

Рабочая программа разработана
Владимирова И.М., Хоменко И.Ю.
учителями
высшей квалификационной категории
МБОУ «СОШ №107»

Новокузнецкий городской округ, 2023

Пояснительная записка

Актуальность программы

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированных двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 68 часов, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как беседы, соревнования, групповые занятия.). Программа может быть реализована в работе со школьниками 10-11 классов.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации социально-значимой совместной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в высокой степени самостоятельности школьников в совместной социальнозначимой деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина своей страны;
- в ориентации школьников на подчеркиваемую программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

Цель программы: воспитание гармонично развитой личности ребенка, воспитание ценностного отношения к здоровью, формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе через занятия спортом.

Задачи программы:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Содержание курса

№ п/п	Содержание	Форма организации и виды деятельности
1.	Техника безопасности на занятиях по общефизической подготовке.	Индивидуальная, групповая. Просмотр презентаций и видеоматериалов.
2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты. Выбегания из различных исходных положений. Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 100 м. Бег по дистанции. Финиширование. Скоростной бег до 100 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	Индивидуальная, групповая. Занятия в спортивном зале, на свежем воздухе. Просмотр презентаций и видеоматериалов.
3.	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжки и упражнения со скакалкой. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок в высоту. Метание мячей разного размера. Подвижные игры и эстафеты с метанием и прыжками.	Индивидуальная, групповая. Занятия в спортивном зале, на свежем воздухе. Просмотр презентаций и видеоматериалов.
4.	Упражнения, направленные на развитие силовых качеств. Упражнения, направленные на развитие силы мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с весом собственного тела, с отягощением, с гантелями. Армрестлинг.	Индивидуальная, групповая, Занятия в спортивном зале, на свежем воздухе. Просмотр презентаций и видеоматериалов.
5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. Кросс до 30 минут.	Индивидуальная, групповая, Занятия в спортивном зале, на свежем воздухе. Просмотр презентаций и видеоматериалов.
6.	Упражнения, направленные на развитие гибкости: плечевых суставов, тазобедренных суставов, туловища. Элементы йоги, стрейчинга.	Индивидуальная, групповая, Занятия в спортивном зале, на свежем воздухе. Просмотр презентаций и видеоматериалов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1) формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) формирование готовности к служению Отечеству, его защите;
- 4) формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способности противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) формирование готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) формирование эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать

первую помощь;

13) формирование осознанного выбора будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношения к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся научится:

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся научится:

совершенствовать технику беговых в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности;

тренироваться в упражнениях специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Учебно-тематический план 10 класс

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях по общефизической подготовке	1	1		
2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты	3		3	
3.	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств	4		4	
4.	Упражнения, направленные на развитие силовых качеств	4		4	
5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости	3		3	
6.	Упражнения, направленные на развитие гибкости	3		3	
7.	Подвижные игры и эстафеты	16		16	
	Итого:	34			

Учебно-тематический план 11 класс

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях по общефизической подготовке	1	1		
2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты	3		3	
3.	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств	4		4	
4.	Упражнения, направленные на развитие силовых качеств	4		4	
5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости	3		3	
6.	Упражнения, направленные на развитие гибкости	3		3	
7.	Подвижные игры и эстафеты	16		16	
	Итого:	34			

Календарно-тематический план 10 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Примечание
	план	факт		
1			Техника безопасности на занятиях по общефизической подготовке. Выбегания из различных исходных положений.	
2			Высокий старт от 15 до 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	
3			Прыжковые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с прыжками.	
4			Метание мячей разного размера. Подвижные игры и эстафеты с метанием.	
5			Бег в равномерном темпе. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	
6			Упражнения с весом собственного тела.	
7			Прыжок в высоту. Элементы йоги.	
8			Упражнения с отягощением.	
9			Подвижные игры и эстафеты с бегом.	
10			Элементы стрейчинга.	
11			Подвижные игры и эстафеты с бегом.	
12			Прыжки и упражнения со скакалкой.	
13			Подвижные игры и эстафеты с метанием и прыжками.	
14			Эстафеты с использованием силовых упражнений.	
15			Эстафеты с акробатическими элементами.	
16			Упражнения, направленные на развитие гибкости.	
17			Техника безопасности на занятиях по общефизической подготовке.	
18			Упражнения с гантелями. Армрестлинг.	
19			Подвижные игры и эстафеты с метанием.	
20			Прыжок в длину с места, с разбега.	
21			Подвижные игры и эстафеты с прыжками.	
22			Упражнения с весом собственного тела, с отягощением, с гантелями. Армрестлинг.	
23			Упражнения, направленные на развитие силы мышц плечевого пояса.	
24			Упражнения, направленные на развитие силы мышц туловища.	
25			Упражнения с весом собственного тела, с гантелями.	
26			Прыжки и упражнения со скакалкой.	
27			Подвижные игры и эстафеты с прыжками.	
28			Метание мячей разного размера.	
29			Подвижные игры и эстафеты с метанием и прыжками.	
30			Упражнения, направленные на развитие гибкости.	
31			Бег с ускорением от 30 до 100 м.	

			Подвижные игры и эстафеты с бегом.	
32			Кросс до 30 минут. Упражнения, направленные на развитие гибкости	
33			Беговые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	
34			Подвижные игры и эстафеты с бегом.	

Календарно-тематический план 11 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Примечание
	план	факт		
1			Техника безопасности на занятиях по общефизической подготовке. Выбегания из различных исходных положений.	
2			Высокий старт от 15 до 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	
3			Прыжковые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с прыжками.	
4			Метание мячей разного размера. Подвижные игры и эстафеты с метанием.	
5			Бег в равномерном темпе. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	
6			Упражнения с весом собственного тела.	
7			Прыжок в высоту. Элементы йоги.	
8			Упражнения с отягощением.	
9			Подвижные игры и эстафеты с бегом.	
10			Элементы стрейчинга.	
11			Подвижные игры и эстафеты с бегом.	
12			Прыжки и упражнения со скакалкой.	
13			Подвижные игры и эстафеты с метанием и прыжками.	
14			Эстафеты с использованием силовых упражнений.	
15			Эстафеты с акробатическими элементами.	
16			Упражнения, направленные на развитие гибкости.	
17			Техника безопасности на занятиях по общефизической подготовке.	
18			Упражнения с гантелями. Армрестлинг.	
19			Подвижные игры и эстафеты с метанием.	
20			Прыжок в длину с места, с разбега.	
21			Подвижные игры и эстафеты с прыжками.	
22			Упражнения с весом собственного тела, с отягощением, с гантелями. Армрестлинг.	
23			Упражнения, направленные на развитие силы мышц плечевого пояса.	
24			Упражнения, направленные на развитие силы мышц туловища.	
25			Упражнения с весом собственного тела, с гантелями.	
26			Прыжки и упражнения со скакалкой.	
27			Подвижные игры и эстафеты с прыжками.	
28			Метание мячей разного размера.	
29			Подвижные игры и эстафеты с метанием и прыжками.	
30			Упражнения, направленные на развитие гибкости.	
31			Бег с ускорением от 30 до 100 м.	

			Подвижные игры и эстафеты с бегом.	
32			Кросс до 30 минут. Упражнения, направленные на развитие гибкости	
33			Беговые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	
34			Подвижные игры и эстафеты с бегом.	

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	10	34			1 занятие в неделю
2	11	34			1 занятие в неделю

Методическое обеспечение программы

Раскрытие запланированных форм занятий по темам программы. Перечень методов и приёмов занятий.

Основная (урочная) форма занятий: направленность: образовательная, оздоровительная, воспитательная; главной задачей является использование средств физических упражнений для решения комплекса задач физического воспитания и достижения прогнозируемых результатов обучения.

Дополнительно: соревновательная форма (соревнования на параллели).

Оборудование, необходимое для успешной реализации программы: мячи баскетбольные (волейбольные) тренировочные, мячи баскетбольные (волейбольные) матчевые, насос с иглой для надувания мячей, сетка для переноса и хранения мячей, настенные щиты навесные с кольцом и сеткой, сетка натяжная волейбольная, демонстрационная доска, свисток судейский, секундомер, табло перекидное, мячи набивные, скамейки гимнастические, скакалки, переносные стойки, конусы с отверстием, жилетки игровые разного цвета с номерами, лыжи скакалки, теннисные мячи.

Условия реализации Программы
Необходимые материалы и оборудование:

- компьютер,
- доступ к Интернет,
- смартфон или гаджет.

Список используемой литературы

Список литературы для учителя:

1. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2012г
2. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся. Методические рекомендации: пособие для учителей общеобразоват. организаций / авторы составители: Ю. Ю. Баранова, А. В. Кисляков, М. И. Солодкова, и др. - М: Просвещение, 2018
3. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов - М: Просвещение, 2019.
4. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2019 год.

Список литературы для ученика:

1. Подвижные игры. Е. Яхонтов, Кит Л. Физкультура и спорт 2020г
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Подвижные игры на свежем воздухе: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2019 год.
3. Джон, Р. Вуден Подвижные игры на лыжах./ Джон Р. Вуден. - М.: 2017.г Физкультура и спорт,. - 256 с.
4. Физкультура для всей семьи./ Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2012