Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»

по физической культуре

10–11 классы

1. Пояснительная записка

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, совершенствование техники и тактики избранных видов спорта, подготовка к самостоятельным занятиям физической культурой после завершения обучения в школе.

Задачи:

- совершенствовать двигательные умения и навыки в лёгкой атлетике, спортивных играх и атлетической гимнастике;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию;
- формировать умения самостоятельной организации занятий, самоконтроля и судейства соревнований;
- воспитывать волевые и нравственные качества, культуру здорового образа жизни;
- вовлекать старшеклассников в организацию и проведение спортивных мероприятий школы.

Программа рассчитана на старшую ступень обучения: 10 класс — 34 часа (1 час в неделю), 11 класс — 34 часа (1 час в неделю), всего 68 часов.

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям физической культурой;
- осознание ценности здоровья и здорового образа жизни;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- готовность к ведению диалога, сотрудничеству в команде, лидерству в спортивной деятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать и корректировать физическую нагрузку, вести дневник самоконтроля;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность в команде;
- владение способами судейства и организации спортивных соревнований;
- умение оценивать собственное физическое состояние и динамику развития качеств.

Предметные результаты:

- совершенствование техники двигательных действий в лёгкой атлетике, спортивных играх, атлетической гимнастике;
- умение применять тактические схемы в командных играх;
- умение выполнять судейские функции и организовывать соревнования;
- знание основ самостоятельной тренировки, гигиены, самоконтроля и профилактики травматизма;
- повышение уровня развития физических качеств, отражённое в динамике контрольных нормативов.

3. Содержание курса

Теория (3 ч в год). Вводный инструктаж по технике безопасности. Значение физической культуры в жизни человека, здоровый образ жизни. Гигиена, режим дня и питания, самоконтроль. Профилактика травматизма, основы первой помощи. Подведение итогов года.

Лёгкая атлетика (6 ч). Высокий и низкий старт, бег на короткие дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, метание мяча, кроссовая подготовка. В 11 классе — увеличение дистанций и совершенствование техники на разбеге.

Общая физическая подготовка (6 ч). Силовая и скоростно-силовая подготовка, развитие выносливости, координации, гибкости, круговая тренировка. В 11 классе — повышенная интенсивность и самостоятельное планирование нагрузок.

Баскетбол (5 ч). Совершенствование ведения, передач, бросков; тактика личной и зонной защиты, прессинг; в 11 классе — взаимодействия двух-трёх игроков, судейство силами самих учащихся.

Волейбол (4 ч). Передачи, подачи, приём мяча, нападающий удар; в 11 классе — блокирование и тактические системы игры в нападении и защите.

Футбол (3 ч). Ведение, обводка, удары, передачи; тактика игры в атаке и обороне, учебные двусторонние игры.

Атлетическая гимнастика (2 ч). Комплексы силовых упражнений с гантелями и на тренажёрах, методика и планирование самостоятельных занятий.

Двусторонние и командные игры (3 ч). Игры по упрощённым и полным правилам, комбинированные эстафеты.

Судейство и спортивно-массовые мероприятия (2 ч). Обязанности судьи, ведение протоколов, организация и проведение внутришкольных соревнований силами обучающихся.

4. Тематическое планирование

10 класс (34 часа)

Раздел	**Количество часов**
Теория и инструктажи	3
Лёгкая атлетика	6
Общая физическая подготовка	6
Баскетбол	5
Волейбол	4
Футбол	3
Атлетическая гимнастика	2
Двусторонние и командные игры	3
Судейство и спортивно-массовые мероприятия	2
Итого	**34**

11 класс (34 часа)

Раздел	**Количество часов**
Теория и инструктажи	3
Лёгкая атлетика	6
Общая физическая подготовка	6
Баскетбол	5
Волейбол	4
Футбол	3
Атлетическая гимнастика	2
Двусторонние и командные игры	3
Судейство и спортивно-массовые мероприятия	2
Итого	**34**

5. Формы контроля

- текущий: наблюдение за техникой выполнения упражнений, качество участия в играх и эстафетах;
- промежуточный: контроль двигательных качеств (бег 30 м, челночный бег, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъём туловища, наклон вперёд) по итогам I полугодия;
- итоговый: тестирование двигательных качеств в конце года, судейская практика на внутришкольных соревнованиях;
- учёт достижений: похвальные грамоты, портфолио спортивных достижений, участие в школьной спартакиаде.

6. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, пришкольный стадион (площадка), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки, гимнастические маты, обручи, конусы, свистки, секундомеры, рулетка измерительная, гантели, грифы и штанги, тренажёры, баскетбольные и волейбольные кольца/сетки, судейская документация (протоколы, табло).

Литература:

- Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы. — М.: Просвещение;
- Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. — М.: Дрофа;
- Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры;
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы).