

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ПОЛЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ \_  
РЯЗАНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«Рассмотрено»**

Руководитель МО  
Пукова С.А./\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_

**«Согласовано»**

Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Исаева Т.А.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ  
«Полянская СШ»  
\_\_\_\_\_/О.Ю.Шарова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

**(среднее общее образование)**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с Основной образовательной

изучение курса отводится 1 ч в неделю. Программа является прикладным курсом, реализующим интересы обучающихся в сфере спорта, физической культуры и здорового образа жизни. Курс рассчитан на 34 часа в 10 и 33 часа в 11 классе.

**Цели изучения курса:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**1. 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* 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:

п

рогр  
амм  
ы  
осно  
вног  
о  
обще  
го  
обра  
зова  
ния  
МБО  
У  
«Пол  
янк  
ая  
СШ»  
На

- 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.

**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 «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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.

**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.

**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.

**Основной показатель реализации программы «Физическая культура»** - 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.

## **2. Содержание курса**

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. История развития мирового и отечественного волейбола. Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований по волейболу – 5 часов

**Тема 2.** Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Игровая подготовка. Соревнования. Контрольные испытания – 29 часов

Основные формы и виды деятельности.

Формы – фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

Виды деятельности – беседа, самостоятельная работа, работа в группах, парах, индивидуальная работа, выполнение контрольных тестов.

## **3. Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов 10 класс</b>	<b>Кол-во часов 11 класс</b>	<b>Электронные образовательные ресурсы</b>
<b>1.</b>	Теоретическая подготовка		<b>4</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
<b>2.</b>	Практическая подготовка		<b>29</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	