

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Немецкий национальный район
МБОУ "Подсосновская СОШ "

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МБОУ "Подсосновская СОШ"
Протокол №2 от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Е.В. Юдина
Приказ № 127 от «28» августа 2024 г.

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Спортивный час»
для 11 класса среднего общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Гук Н.Н.
учитель физической культуры

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный час» для обучающихся 11-го класса МБОУ «Подсосновская СОШ» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана внеурочной деятельности среднего общего образования МБОУ «Подсосновская СОШ»,
- календарного учебного графика среднего общего образования МБОУ «Подсосновская СОШ»,
- положения о рабочей программе МБОУ «Подсосновская СОШ».

Программа курса внеурочной деятельности по физической культуре «Спортивный час» для 11 класса рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год в соответствии с календарным графиком МБОУ «Подсосновская СОШ».

Целью образования по физической культуре на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов

России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивный час» для 10 класса разработана с учетом программы воспитания «МБОУ «Подсосновская СОШ».

Согласно программе воспитания, у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по всем темам курса, вносящим вклад в гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое воспитание, а также воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Формы проведения занятий.

Занятия проводятся в форме урока.

Формы подведения итогов реализации данной программы:

- Обобщающий урок. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивный час»

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной

деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты:

• К концу обучения в **11 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты:

К концу обучения в **11 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4. Тематическое планирование

| № | Раздел/ тема | Кол-во часов | ЦОР ЭОР | Деятельность с учетом рабочей программы воспитания |
|----|-----------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Раздел 1. Знания о физической культуре | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah | Применять интерактивные формы работы с обучающимися: использование игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений; |
| 2. | Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности | 3 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah | Моделировать ситуации для выбора поступка обучающимся; |
| 3. | Раздел 3 Физкультурно оздоровительная деятельность | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah | Формировать навык рефлексии, признания своего права на ошибку и такого же права другого человека. |
| 4. | Раздел 4 Физическое совершенствование | 15 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah | Побуждать обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; |
| 5. | Раздел 5 Спортивная подготовка | 6 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah | Побуждать обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; |
| 6. | Раздел 6 Прикладно-ориентированная физическая культура | 11 | https://www.gto.ru | объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины; осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; |

| | | | | |
|--|-------|----|--|--|
| | Bcero | 34 | | |
|--|-------|----|--|--|

5. Календарно-тематическое планирование 11 КЛАСС

| № п/ п | Тема урока | Количество во часов | Дата проведения | |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|----------|
| | | | По плану | По факту |
| 1 | Физическая культура и психическое здоровье | 1 | | |
| 2 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | | |
| 3 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 | | |
| 4 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 | | |
| 5 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 | | |
| 6 | Совершенствование техники удара по мячу в движении | 1 | | |
| 7 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | | |
| 8 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 | | |
| 9 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 | | |
| 10 | Участие в соревнованиях | 1 | | |
| 11 | Участие в соревнованиях | 1 | | |
| 12 | Участие в соревнованиях | 1 | | |
| 13 | Участие в соревнованиях | 1 | | |
| 14 | Совершенствование техники одиночного блока | 1 | | |
| 15 | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1 | | |
| 16 | Физическая культура и социальное здоровье | 1 | | |
| 17 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 | | |
| 18 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | | |
| 19 | Торможение и поворот упором | 1 | | |
| 20 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | | |
| 21 | Одновременные ходы | 1 | | |
| 22 | Прохождение дистанции до 5 км | 1 | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|
| 23 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | | |
| 24 | Тренировочные игры по волейболу | 1 | | |
| 25 | Техника судейства игры волейбол | 1 | | |
| 26 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 | | |
| 27 | Судейство соревнований | 1 | | |
| 28 | Судейство соревнований | 1 | | |
| 29 | Тренировочные игры по мини-футболу | 1 | | |
| 30 | Техника судейства игры футбол | 1 | | |
| 31 | Техника судейства игры баскетбол | 1 | | |
| 32 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 1 | | |
| 33 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | |
| 34 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | | |

**Лист изменений и корректировки рабочей программы курса внеурочной деятельности «Спортивный час» в 11 классе.
Учитель Гук Н.Н.**

| № п/ п | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту | Причина корректировки (карантин, природные факторы, болезнь учителей и т.д.) | Корректирующие мероприятия (дополнительный урок, оптимизация) |
|--------------|------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Подпись сотрудника, внесшего изменения _____ / _____ /
(подпись) (расшифровка подписи)