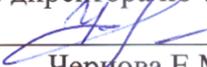


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД  
МКОУ «КИЗЛЯРСКАЯ ГИМНАЗИЯ №1 ИМ.М.В.ЛОМОНОСОВА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КИЗЛЯР»

РАССМОТРЕНО  
На заседании НМС  
  
Абдулхаликова В.Х.  
от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
  
Чернова Е.М.  
от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
  
Боровикова Н.А.  
Приказ № 179  
от 31.08.2023



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности  
«В мире здоровья и спорта»  
для учащихся 11 классов

Г.КИЗЛЯР  
2023 г.

## НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

<p>- Государственный стандарт основного общего образования (приказ № 17 мая 2012 г. № 413 (ред. От 11.12.2020))</p> <p>- Приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413"</p>
<p>Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 N 858</p>
<p>Учебный план МКОУ КГ № 1 на 2023-2024 учебный год.</p>
<p>Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"</p>
<p>Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ</p>

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА,  
КУРСА (ФГОС)

Личностные	
Метапредметные	<p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> </ul>
	<p><u>Познавательные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> </ul>
	<p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества</li> <li>- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</li> <li>- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul>
Предметные	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</li> <li>- владеть умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</li> <li>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</li> </ul>

Ученик получит возможность научиться:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению «В мире здоровья и спорта» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея 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.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению «В мире здоровья и спорта» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- 1- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- 2.- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- 3.- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- 4- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Формирование:

1. представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- 2.- навыков конструктивного общения;
- 3.- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- 4.- пропаганда здорового образа жизни;
- 5.- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- 6.- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

Обучение:

- 7.- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- 8.- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- 9.- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  
проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  
оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  
находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  
обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  
организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  
видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  
оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  
управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  
технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  
организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  
бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью  
 взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
 в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,  
 анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  
 находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками,  
 выделять отличительные признаки и элементы;  
 выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и  
 соревновательной деятельности;  
 применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных  
 изменяющихся, вариативных условиях.

#### ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	8
3.	Волейбол	13
4.	баскетбол	10
5	Гимнастика с элементами акробатики	3
	Всего	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов
1.	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта.	1
2.	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	Легкая атлетика. Техника низкого старта Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	1
3.	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	Легкая атлетика. Теория - «Наше здоровье в наших руках». Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на низкой перекладине	1
4.	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	Баскетбол – тех. безопасности. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
5.	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами, прыжком. Броски в кольцо с места. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1
6.	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	Баскетбол. Броски в кольцо с места. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	1
7.	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, из-за головы, от плеча.	1
8.	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Передачи: от груди, головы, от плеча. Броски в кольцо с места. Игра в баскетбол 2*2.	1
9.	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1
10.	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Совершенствовать передачи мяча. Бросок в кольцо. Игра в мини-баскетбол 2*3	1

11.	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости Совершенствовать передачи мяча. Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол 3*3	1
12.	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1
13.	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Игра в мини - баскетбол.	1
14.	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Игра в мини - баскетбол.	1
15.	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища, отжимание, наклон туловища вперед.	1
16.	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	Волейбол. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	1
17.	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
18.	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
19.	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу.	1
20.	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1
21.	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1
22.	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	1
23.	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	1
24.	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1

25.	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
26.	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
27.	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
28.	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	Гимнастика с элементами акробатики Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
29.	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	Гимнастика с элементами акробатики Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушагат (д); Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1
30.	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	Гимнастика с элементами акробатики Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
31.	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	Гимнастика с элементами акробатики Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
32.	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	Легкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1
33.	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1
34.	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	Легкая атлетика О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание, поднимание туловища, отжимание, наклон туловища вперед.	1

#### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

##### Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

##### Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Формы занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП, элементы лёгкой атлетики и спортивные игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; домашние задания.

### Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса

информационно-познавательные (беседы, показ); творческие - соревнования ; методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).