**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**КАМЕНСКИЙ РАЙОН**

**МКОУ "Молчановская СШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Пед.совет  Протокол №1  от «28» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по УВР  Цепкова З.И.  от «29» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  Ахромеева Т.В.  Приказ №30 от «30» 08 2023 г. |

Рабочая программа

Курса внеурочной деятельности

«Физическая культура. ЖОЗ»

(ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ И СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

п. Молчаново 2023

**Пояснительная записка**

**1.1 Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- Уважительно относиться к культуре других народов;

- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,

- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**1.2 Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):**

Владеть

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игр, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.

- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.

- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Определять общую цель и путей её достижения.

- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса. Излагать факты истории развития волейбола.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**1.3 Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

Уметь играть в спортивные игры по правилам;

Освоить технику игры в настольный теннис;

Освоить технику бега, прыжка в длину, метание гранаты;

Овладеть навыками судейства;

Уметь управлять своими эмоциями;

Знать методы тестирования при занятиях легкой атлетикой;

Знать основные понятия и термины в теории и методике настольного тенниса;

Научиться работать в коллективе, починять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

Овладеть техникой игры в настольный теннис;

Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении в баскетболе.

**2.** **Содержание курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание курса внеурочной деятельности** | **Часы** | **Формы организации внеурочной деятельности** | **Виды организации внеурочной деятельности** |
| **10-11** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности | 2 | Лекция,  беседа | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями |
| 2. | Легкая атлетика | 4 | Тренировка | Описывают технику беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 3. | Спортивные игры | 10 | Тренировка | Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. |
| 4. | ОФП | 6 | Тренировка | Используют упражнения для развития гибкости, силовых способностей |
| 5. | Настольный теннис | 12 | Тренировка | Осваивают приемы игры в настольный теннис. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий игры. |
|  | **Итого часов:** | **34** |  |  |

**Тематическое планирование. 10-11** кл.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Название раздела. Тем.** | **Часы** |
| **I** | **Теоретическая подготовка** | **2** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | 2 |
| **II** | **Легкая атлетика** | **4** |
| 1 | Кроссовая подготовка. Метание гранаты. | 1 |
| 2 | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. | 1 |
| 3 | Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 4 | Многоскоки. Прыжковые упражнения. | 1 |
| **III** | **Спортивные игры** | **10** |
| 6 | Проведение игры в баскетбол 5×5. | 2 |
| 7 | Терминология игры в футбол. Совершенствование ведения мяча. | 3 |
| 8 | Виды удара по мячу. Удары по воротам. | 3 |
| 9 | Комбинации ведения и удара. Двухстороння игра в футбол. | 2 |
| **IV** | **ОФП** | **6** |
| 10 | Развитие гибкости. | 2 |
| 11 | Развитие выносливости. | 2 |
| 12 | Развитие силовых способностей. | 2 |
| **V** | **Настольный теннис** | **12** |
| 13 | Изучение правил игры и техника безопасности. Изучение элементов стола и ракетки. | 2 |
| 14 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. | 3 |
| 15 | Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. | 3 |
| 16 | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. | 2 |
| 17 | Учебная игра с ранее изученными элементами. | 2 |
|  | **Всего часов:** | **34** |