Приложение 2

к ООП ООО МАОУ СОШ №30

г. Южно – Сахалинска

Приказ от 31.08.2023 № 296 - ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**по внеурочной деятельности**

**«Спорт»**

**(для 10-11 классов образовательных организаций)**

**Пояснительная записка**

Настоящая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе рабочей программы по физической культуре для 10-11 классов общеобразовательных учреждений «Физическая культура» под редакций В.И. Лях (10-11 класса), издательство «Учитель». Рабочая программа реализуется через **УМК:** Ученик. 10-11 класс. Автор- В.И. Лях для общеобразовательных организаций. Москва, «Просвещение», 2016 г.

**Содержание учебного курса**

**10 класс.**

**Теоретический раздел.**

История игры волейбол.История игры волейбол. Правила игры. Жесты судьи. История зарождения волейбольного движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов. Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Причины травматизма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по волейболу. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Практический раздел.**

Общефизическая подготовка. Различные виды бега: бег с мак. скоростью 6-10м. с места и сходу, стартовый рывок, игры и эстафеты сбегом на короткие дистанции, прыжковые упр. с места и небольшого разбега, упражнения на координацию движения, различные виды челночного бега, прыжок в верх с поворотом на 90, 180гр., упр. на гибкость. Силовые упражнения с мячом, гантелями, отжимание, подтягивание.

Физическое совершенствование. Подачи- нижняя прямая, верхняя прямая, передачи -верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары- прямой, прямой с переводом, боковой; прием снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра; блокирование.

**11 класс.**

**Теоретический раздел**.

История игры волейбол. Современное олимпийское движение. История зарождения волейбольного движения в мире. Выдающиеся достижения мировых спортсменов. Правила игры. Физическая культура (основные понятия).

Физическая культура общества и человека. Особенности соревновательной деятельности; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Физическая культура человека. Приемы самоконтроля. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий волейбола на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по волейболу. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Практический раздел.**

Общефизическая подготовка. Бег с мак. скоростью 5-10м. с места и сходу, стартовый рывок, игры и эстафеты сбегом на короткие дистанции, прыжковые упр. с места и небольшого разбега, упражнения на координацию движения, челночный бег, прыжок в верх с поворотом на 90, 180гр., упр. на гибкость, силу, отжимание, подтягивание. Физическое совершенствование. Подачи- нижняя прямая, верхняя прямая, передачи -верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары- прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; прием снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите- индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герба, флага гимна);

• сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

• толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;

• навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, исследовательской, проектной и других видах деятельности;

• готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

• принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек — курения, употребления алкоголя и наркотиков;

• бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью — собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;

**Метапредметные результаты**

• умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;

• умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

• владение языковыми средствами— умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

**Предметные результаты**

*В области познавательной культуры:*

• знания об истории игры волейбол, спорта, и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• умение проводить судейство соревнований по волейболу с использованием информационных жестов судьи. В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий по волейболу, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания в полном объеме;

*В области эстетической культуры:*

• умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области физической культуры:*

• умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

**Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы внеурочной деятельности | Кол-во часов | Форма проведения занятий | Электронные ресурсы |
| 1. | История игры в волейбол. | 1 | Рассказ | https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/ |
| 2. | Физическая культура (основные понятия) | 2 | Беседа | https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html |
| 3. | Физическая культура человека. | 2 | теория | https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html |
| 4. | Общефизическая подготовка | 4 | Практические занятия |  |
| 5. | Физическое совершенствование | 25 | Практические занятия |  |
|  | Итого | 34 |  |  |

**11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы внеурочной деятельности | Кол-во часов | Форма проведения занятий | Электронные ресурсы |
| 1. | История игры в волейбол. | 1 | теория | https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/ |
| 2. | Физическая культура (основные понятия) | 2 | теория | https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html |
| 3. | Физическая культура человека. | 2 | теория | https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html |
| 4. | Общефизическая подготовка | 4 | практика |  |
| 5. | Физическое совершенствование | 25 | практика |  |
|  | Итого | 34 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** | | |
| **СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП** | | |
| Сертификат | 634721627414093995837494482188458045512377282780 | |
| Владелец | Манайчева Елена Леонидовна | |
| Действителен | С 23.06.2023 по 22.06.2024 | |