

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ХАРЦЫЗСК
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗУЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №11 ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ХАРЦЫЗСК» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО

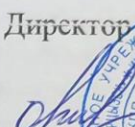
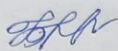
СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО

Заместитель директора
по ВР

Директор



Н.В.Нестеренко

О.П. Момотова

О.Н.Соклакова

Педсовет № 7 от «30»
августа 2024 г.

от «30» августа
2024 г.

Приказ № 62 от «30»
августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

Зуевка 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10-11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно

использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Данная программа модифицированная взята за основу программа среднего общего образования по Физической культуре 10-11 класс.

В связи с учетом интересов детей, материально технической базы, работы Школьного спортивного клуба, на углубленное изучение выбраны такие темы: Спортивные игры “Волейбол” - 24 часа и Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Базовая физическая подготовка - 10 часов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ П\П	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ПРОГРАММЫ	10 класс	11 класс
1	Спортивные игры “Волейбол”	24	24
2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	10
	Всего часов	34	34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Примечание
1			Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Правила сдачи норм ГТО 6 ступени	
2			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	
3			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
4			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
5			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
6			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	
7			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	

8			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	
9			Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	
10			Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	
11			Спортивная и физическая подготовка (Волейбол) Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	
12			Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	
13			Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	
14			Техническая подготовка в волейболе	
15			Тактическая подготовка в волейболе	
16			Техническая подготовка в волейболе	
17			Тактическая подготовка в волейболе	
18			Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	
19			Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	
20			Развитие выносливости средствами игры волейбол	
21			Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	
22			Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	
23			Развитие выносливости средствами игры волейбол	
24			Совершенствование техники нападающего удара	
25			Совершенствование техники нападающего удара	
26			Совершенствование техники одиночного	

			блока	
27			Совершенствование техники одиночного блока	
28			Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	
29			Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	
30			Судейство игры	
31			Учебная игра по упрощенным правилам	
32			Учебная игра по упрощенным правилам	
33			Учебная игра по упрощенным правилам	
34			Итоговый урок	

11 класс

№ п\п	Дата план	Дата факт	Тема урока	Примечание
1			Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Правила сдачи норм ГТО 6 ступени	
2			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	
3			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
4			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
5			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
6			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	
7			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	
8			Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	
9			Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	
10			Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	
11			Спортивная и физическая подготовка (Волейбол) Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	

12			Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	
13			Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	
14			Техническая подготовка в волейболе	
15			Тактическая подготовка в волейболе	
16			Техническая подготовка в волейболе	
17			Тактическая подготовка в волейболе	
18			Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	
19			Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	
20			Развитие выносливости средствами игры волейбол	
21			Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	
22			Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	
23			Развитие выносливости средствами игры волейбол	
24			Совершенствование техники нападающего удара	
25			Совершенствование техники нападающего удара	
26			Совершенствование техники одиночного блока	
27			Совершенствование техники одиночного блока	
28			Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	
29			Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	
30			Судейство игры	

31			Учебная игра по упрощенным правилам	
32			Учебная игра по упрощенным правилам	
33			Учебная игра по упрощенным правилам	
34			Итоговый урок	