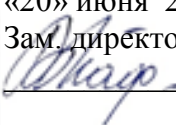
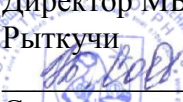



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с. Рыткучи»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 6 от «15» июня 2020г.	Согласовано «20» июня 2020г. Зам. директора по УВР  А.К.Кафизова	Утверждено Директор МБОУ СШ с. Рыткучи  Н.Б. Сангаджиева Приказ № 02-02/138 «23» июня 2020г. 
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
спортивно- оздоровительного направления
ШСК «ААТГЫР»
уровень образования: среднее общее**

Возраст учащихся: 16-17 лет
Срок реализации: 1год.

Разработана: Хирамагомедов А.М.
руководитель клуба

с.Рыткучи 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности школьников спортивно – оздоровительного направления спортивного клуба «ААТГЫР» для обучающихся 10 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе методического пособия под редакцией Григорьева Д. В., Степанова П. В. «Стандарты второго поколения: Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор». (Москва: «Просвещение», 2010). Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условиям её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей всех обучающихся. Рабочая программа разработана с учётом:

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012г. № 413);

Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СШ с.Рыткучи.

Актуальность курса.

При переходе на уровень среднего общего образования важнейшее значение приобретает начинающееся профессиональное самоопределение обучающихся (при том что по-прежнему важное место остается за личностным самоопределением). Продолжается, но уже не столь ярко, как у подростков, учебное смыслообразование, связанное с осознанием связи между осуществляемой деятельностью и жизненными перспективами. В этом возрасте усиливается полимотивированность деятельности, что, с одной стороны, помогает школе и обществу решать свои задачи в отношении обучения и развития старшеклассников, но, с другой, создает кризисную ситуацию бесконечных проб, трудностей в самоопределении, остановки в поиске, осуществлении окончательного выбора целей.

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивного клуба «ААТГЫР» направлена на формирование ключевых компетенций в области физической культуры; духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное, физическое и интеллектуальное развитие, саморазвитие и самосовершенствование обучающихся, развитие физических качеств и укрепление здоровья; на формирование способности осознания необходимости самостоятельного и систематического занятия физической культурой и спортом, умения поставить цель и организовать ее достижение, а также креативных (творческих) качеств – гибкости ума, терпимости к противоречиям, прогностичности, критичности, коммуникативных качеств, обусловленных необходимостью взаимодействовать с другими людьми, с объектами окружающего мира. Успешность в овладении физкультурными умениями способствует гармоничному развитию личности обучающихся, повышает вероятность самостоятельно осуществляемого, грамотного принятия решения. Умения подобного рода, как показывает практика, значимы и в дальнейшем вузовском обучении, сохранении и укреплении здоровья. Физкультурная деятельность школьников связана с решением задачи по заранее поставленной цели.

Человек имеет ярко выраженную потребность в движении и самосовершенствовании. Особенно ярко эта потребность проявляется в подростковом возрасте, так как на этот период приходится ряд физиологических периодов благоприятных (когнитивных) для формирования физических качеств организма, что способствует сохранению и укреплению здоровья. Так же основной деятельностью подростка в этом возрасте остаётся игра, организация и участие в этом виде деятельности дает возможность примерить на себя профессиональные роли и помогает с выбором, возможной, будущей профессии, учитель может использовать это природное стремление к самосовершенствованию в своей образовательной деятельности.

Особенностью рабочей программы по внеурочной деятельности спортивного клуба «ААТГЫР» по физической культуре является ее комплексный характер, объединяющий разные виды деятельности. Программа носит модульный характер, в ее структуре выделяются два возрастных модуля: для обучающихся 10-класса. Достаточно продолжительное время освоения программы обусловлено естественной скоростью течения

психофизиологических процессов развития личности, необходимых для решения поставленных задач. В основу построения программы положены:

- принцип «спирального» освоения материала и разделов программы. Его использование позволяет выделять ключевые понятия, проблемы, которые при изучении одноименных разделов и тем в течение нескольких лет раскрываются более глубоко и детально с использованием тематических материалов и педагогических технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и году обучения по программе курса;

- принцип стимулирования и мотивации учебно- познавательной деятельности, предполагающий поддержание субъект-субъектных отношений между педагогом и обучающимися, сочетание объяснительно-иллюстративных и проблемных методов обучения; принцип воспитывающих ситуаций (ситуации, позволяющие пропагандировать здоровый образ жизни, формировать доброжелательные межличностные отношения, самостоятельность, решительность, ответственность);

-использование интерактивных (дискуссия, обсуждение, дебаты, сюжетно-ролевая игра, интерактивная беседа) и игровых форм организации занятий (подвижные и спортивные игры), метода параллельно изучения разделов программы.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Предметное содержание программы предполагает ее интеграцию с предметами гуманитарного цикла основной образовательной программы среднего общего образования, а также программами курсов внеурочной деятельности общекультурного и общеинтеллектуального направлений, программами курсов внеурочной деятельности, ориентированными на овладение навыками физкультурно-спортивной деятельности. Особенно важна интеграция с учебными дисциплинами предметных областей Физическая культура «Общественные науки» (история, ОБЖ), «Естественные науки» (Биология, химия). Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивного клуба «ААТГЫР» по физической культуре создана на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования. Курс входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности». В соответствии с учебным планом отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 35 часов внеурочной деятельности.

Цель и задачи программы курса внеурочной деятельности.

Цель программы —развитие компетенций, необходимых для проведения и организации самостоятельных и систематичных занятий физической культурой и спортом:

- адаптироваться в условиях сложного, изменчивого мира;
- проявлять социальную ответственность;
- самостоятельно добывать новые знания, работать над развитием интеллекта и физических качеств;
- конструктивно сотрудничать с окружающими людьми;
- генерировать новые идеи, творчески мыслить.

Для реализации поставленной цели решаются следующие задачи:

- **А) Обучающие:**
- Совершенствовать алгоритм работы при занятиях физической культуры, структурой занятия, видами организации занятия и требованиями безопасности;
- знать о видах и формах организации; уметь определять цель, ставить задачи, составлять и реализовывать план занятия, мероприятия (комплекса занятий);
- знать и уметь пользоваться различными источниками информации, ресурсами; представлять в виде презентации, оформлять письменную часть занятия, мероприятия (комплекса занятий);
- знать критерии оценивания физических качеств и элементов видов спорта, оценивать свои и чужие результаты;
- составлять отчет о ходе реализации комплекса занятий и мероприятий, вносить корректировки в программу занятий, мероприятия, делать выводы;
- иметь представление о рисках, их возникновении и преодолении;
- проводить рефлексию своей деятельности.
- **Б) Развивающие:**
- формирование универсальных учебных действий;

- расширение кругозора;
- обогащение словарного запаса, развитие понятийного аппарата;
- развитие физических качеств, совершенствование базовых навыков;
- развитие умения анализировать, вычленять существенное, связно, грамотно и доказательно излагать материал (в том числе и в письменном виде), самостоятельно применять, пополнять и систематизировать, обобщать полученные знания;
- развитие мышления, способности наблюдать и делать выводы;
- на представленном материале формировать у обучающихся практические умения по овладению различными двигательными навыками.
- *В) Воспитательные:*
 - способствовать повышению личной уверенности у каждого участника спортивного клуба, его самореализации и рефлексии;
 - развивать у учащихся сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения различных заданий;
 - вдохновлять подростков на развитие коммуникабельности;
 - воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ;
 - дать возможность учащимся проявить себя.

Представленный курс имеет развивающую, деятельностную и практическую направленность, носит метапредметный характер. Обучающиеся получают не только некоторые первоначальные знания из области проектного метода, что понадобится при дальнейшем обучении разных школьных дисциплин, но и расширят свой кругозор, повысят эрудицию, уверенность в себе.

Формы организации внеурочной деятельности.

Формы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое занятие (включая выездное практическое занятие), тренинги, подготовка и участие в конференциях, конкурсных (фестивальных) мероприятиях, дискуссия, выполнение проектной или исследовательской работы. Предполагается организация работы обучающихся в группах и парах, самостоятельная домашняя работа. В том числе программой предусмотрено обучение с использованием дистанционных образовательных технологий с применением электронного обучения.

Срок реализации курса.

Каждый модуль программы рассчитан на 1 год обучения. Объем занятий в год – 35 часов.

Режим занятий.

Занятия проводятся один раз в неделю в соответствии с расписанием курсов внеурочной деятельности.

Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Содержание курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Учебный план (35 часов)

№п/п	Содержание	Кол-во часов
------	------------	--------------

1	Теория и техника безопасности	На каждом занятии
2	Баскетбол	11
3	Волейбол	12
4	ОФП	На каждом занятии
5	Футбол	12
ИТОГО		35

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Ведение и передача мяча.	1
2.	Ведение и ловля мяча с изменением направления. (немного истории о видах спорта, правила игр).	1
3.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1
4.	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния.	1
5.	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.	1
6.	Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств.	1
7.	Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и со сменой направления.	1
8.	Личная персональная защита. Учебная игра.	1
9.	Обучение техники вырывания и выбивания мяча.	1
10.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
11.	Лично-командные соревнования по штрафным броскам.	1
12.	Волейбол. (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча.	1
13.	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	1
14.	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	1
15.	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером».	1
16.	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	1
17.	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	1
18.	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.	1
19.	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	1
20.	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	1
21.	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.	1
22.	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача.	1
23.	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1

24.	Футбол. (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча.	1
25.	Стойки и перемещения	1
26.	Прием и обработка мяча одним касанием.	1
27.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1
28.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	1
29.	Прием и остановка мяча.	1
30.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1
31.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1
32.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек.	1
33.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
34.	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.	1
35.	Учебная игра.	1
ИТОГО: 35 часов		

Список литературы.

1. Григорьев Д. В., Степанов П. В.. Стандарты второго поколения: Внеурочная деятельность школьников [Текст]: Методический конструктор. Москва: «Просвещение», 2010. – 321с.

2. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2009. – 176 с.: ил.

3. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

4. Науль Р. (Naul R.) Концепции физического воспитания в Европе / под. ред. К. Хардман // Физическое воспитание: деконструкция и реконструкция — вопросы и решения. — Нюрндорф: Хофман, 2001. — С. 35–52 (на англ. яз.).

5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с

6. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.

7. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

Литература для обучающихся:

1. Детские энциклопедии, справочники и другая аналогичная литература.

Интернет- ресурсы:

1. Большая детская энциклопедия для детей. [Электронный ресурс] <http://www.mirknig.com/>

2. Большая детская энциклопедия. [Электронный ресурс] <http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html>

3. А.Ликум - Детская энциклопедия. [Электронный ресурс] http://www.bookshunt.ru/b120702_detskaya_enciklopediya_enciklopediya_vse_obo_vsem._

4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] <http://www.olympic.ru/>
5. ВФСК ГТО РФ [Электронный ресурс] <https://user.gto.ru/user/register>
6. История физической культуры [Электронный ресурс]
<https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/>
7. «Внеурочная деятельность школьников» авторов Д.В. Григорьева, П.В. Степанова [Электронный ресурс] <http://standart.edu.ru/>