**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**министерство образования Новгородской области‌‌**

**‌****Администрация Солецкого муниципального округа‌**​

**МАОУСОШ №2 г. Сольцы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОГЛАСОВАНО  педагогическим советом  №1 от «29» 08.2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  Т.Н .Алексеева  № 26од от «29» 08.2024 г |

‌ **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Юный спортсмен»**

для обучающихся 10-11 классов

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Юный спортсмен» в 10-11 классах составлена на основеФедерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2014 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта среднего образования.

Рабочая программа опирается на УМК: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2014г)

2.В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение 2019г)

3 В.И .Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 10-11 класс: Пособие  для  учителей (М.: Просвещение).

***Целью внеурочной деятельности*** является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, бадминтон. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

***Задачи:***

 –  воспитание у учащихся  высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;

 – подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;

– формирование жизненно важных умений и навыков

**-** развитие двигательных качеств в спортивных играх – координации, ловкости ,выносливости.

- научить играть в баскетбол, волейбол,гандбол,бадминтон,футбол.

Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

**2.Общая характеристика**.

       Занятия  спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической  работоспособности  и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение  игр**.**

Правильно организованная  игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся***.***

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, скоростно - силовых качеств.

**3. Место предмета в учебном плане.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся . Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям .

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности учащиеся 10-11 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 15-20человек.

Занятие проводится  1 раз в неделю, 1ч

**4. Личностные метапредметные и  предметные результаты освоения учебного процесса.**

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• закрепление представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**5.Содержание рабочей программы.**

**Знания о физической культуре**(в процессе занятий):

**Физическая культура и спорт.** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

**Гигиена, предупреждение травм,**Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**  Правила соревнований по спортивным играм.                                                                                                                                      

**Физическое совершенствование (68 ч):**

**ОФП 10часов.**

Силовые упражнения . Упражнения на выносливость. Круговая тренировка.. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактические действия.

**Волейбол 27часов**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

**Бадминтон 16 часов**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача.  Короткие удары Общая физическая подготовка

**Баскетбол. 30 часов**

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками  с места. Штрафной бросок  Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

**7. Планируемые результаты**

По  окончании  учебного года ученик **научится:**

•        выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

•        выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

•        выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)

•        выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, в условиях учебной и игровой деятельности;

•        преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

•        осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

•        выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**8.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

УМК:

1.В.И.Лях А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2014г)

2.В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2019г)

3 В.И .Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 10-11 класс: Пособие  для  учителей (М.: Просвещение 2014г.)

4.   «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура10-11 классы.  – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)

5.  М. Я. Виленский  «Физическая культура. 10-11 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение,2009).

6.  В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского  В.И. Ляха 10-11 классы пособие для учителей – М : Просвещение 2012

Оборудование и спортивный инвентарь: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал. Инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, бадминтон, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи, гимнастические маты, скамейки секундомер.

**Тематическое планирование.**

Учебно-тематический план на учебный год в 10-11 классах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **10 класс** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Баскетбол | 12 | 2 | 10 |
| 2 | Волейбол | 12 | 2 | 10 |
| 3 | Бадминтон | 6 | 1 | 5 |
| 4 | ОФП | 4 | 0 | 4 |
|  | ИТОГО | 34 | 6 | 28 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **11 класс** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Баскетбол | 12 | 2 | 10 |
| 2 | Волейбол | 12 | 2 | 10 |
| 3 | Бадминтон | 6 | 1 | 5 |
| 4 | ОФП | 4 | 0 | 4 |
|  | ИТОГО | 34 | 5 | 29 |