

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Нагаевская средняя школа

«РАССМОТРЕНО»

ШМО учителей естественно-математического
цикла

Протокол № _____

Руководитель ШМО _____ Великова Э.К.

« _____ » _____ 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УВР

Хакимова С.Я. _____

« _____ » _____ 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ Нагаевская СШ

Меннибаев И.К. _____

« _____ » _____ 2022г.

**Рабочая программа по
внеурочной деятельности
Азбука здоровья 11 класс
2022-2023 учебный год.
Учитель: Великов К.И.**

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием формы организации и видов

Раздел 1. Основные сведения

Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом, основы безопасного поведения в физической культуре и спорте. Правила проведения, структура, основные виды заданий, критерии отбора, содержание ВОШ по физической культуре. Основные сведения о ступенях комплекса ГТО, причинах возрождения комплекса в современной России. Основные принципы здорового питания, понятия о макро и микронутриентах, суточный рацион. Правила составления положения о соревнованиях, разработка календаря соревнований в соответствии с системой розыгрыша, правила ведения протокола соревнований, отчет о соревнованиях.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Определение уровня развития физических качеств необходимых для того или иного вида спорта, профессии. Улучшение физических качеств как средство укрепления здоровья, методы функциональной диагностики.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Совершенствование приемов игры: ведение мяча с изменением направления, передачи мяча со сменой мест в тройках, ведение и бросок мяча в корзину, трех очковый бросок, штрафной бросок, основы тактических взаимодействий игроков, учебная игра 2х2, 3х3, 4х4 и 5х5. Совершенствования приемов игры: прием и передачи мяча, атака из разных зон, блокирование, тактические взаимодействия, амплуа игроков.

Совершенствование техники бега и развитие физических качеств в легкой атлетике: специальные беговые упражнения, техника бега, тактические приемы бега, кросс. Упражнения на перекладине: сгибание рук в висе, подъем переворотом, переворот вперед, спад подъем разгибом. Акробатика: ОРУ, простые акробатические соединения, стойка на голове и руках, кувырки, перевороты, длинный кувырок.

№ п/п	Раздел	Форма организации	Виды деятельности
-------	--------	-------------------	-------------------

1	Основные сведения	Беседа, практическое занятие	Участие в беседе. Ответы на вопросы. Составление положения о соревнованиях, разработка календаря соревнований
2	Общая физическая подготовка	Беседа Практическое занятие Викторина	Поиск ответов на вопросы. Подготовка вопросов по теме. Обсуждение, обмен мнениями. Участие в викторине. Выполнение заданий. Самостоятельная работа
3	Специальная физическая подготовка	Беседа Практическое занятие	Совершенствование и анализ тактических и технических взаимодействий Обсуждение, обмен мнениями

Тематическое планирование.

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	Основные сведения	9		
1	Безопасность на занятиях физической культурой и спортом.	1		
2-3	Всероссийская олимпиада школьников в старшей школе	2		
4-5	Ступени комплекса ГТО	2		
6-7	Основы питания и ЗОЖ	2		
8-9	Разработка положения о проведении соревнований, ведение протокола соревнований.	2		

	Общая физическая подготовка	2		
10-11	Развитие физических качеств	2		
	Специальная физическая подготовка			
12-18	Баскетбол	7		
19-	Волейбол	7		
25				
26-28	Легкая атлетика	3		
29-33	Основы гимнастики	5		