

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Тюменской области**

**Отдел образования Армизонского муниципального района**

**МАОУ Армизонская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим советом

\_\_\_\_\_  
Селянкина Е.Л.  
Протокол №1 от «26 » 08  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по ВР \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Нерадовских Л.В.  
«26 » 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Каканова Л.С.  
Приказ № 52-ос  
от «30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочного курса**

**«ЧЕМПИОН»**

для обучающихся 10 классов

Программу составили:

Каканов И.А.  
Учитель физической культуры

**с. Армизонское 2024 год**

## Пояснительная записка

Программа внеурочного курса «Чемпион» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Рабочая программа внеурочного курса является составной частью основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ Армизонская СОШ. Рабочая программа составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 4 августа 2023 года,
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 №287 «Об утверждении ФГОС ООО» с изменениями от 8 ноября 2022 года
3. Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ Армизонской СОШ
4. Учебный план МАОУ Армизонской СОШ на 2024-2025 год.
5. Рабочей программой воспитания МАОУ Армизонская СОШ.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы внеурочной деятельности «Чемпион»:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных

двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Чемпион» предназначена для обучающихся 10 классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 10 классов, всего 34 часа в год.

## **Место внеурочного курса «Чемпион»**

Внеурочный курс «Чемпион» входит в предметную область учебной дисциплины «Физическая культура» в средней школе составляет 34 часа (один час в неделю). При подготовке Рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования».

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по основным направлениям реализации данного курса, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

### **Содержание курса внеурочной курса «Чемпион»**

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий.

Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

#### **Баскетбол.**

1. Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

#### **Волейбол**

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### **Футбол**

1. Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.

Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

### **Планируемые результаты**

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* 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.*

Коммуникативные:

- 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.

Регулятивные:

-соотнесение известного и неизвестного;

-планирование;

- оценка;
- способность к волевому усилию;

Познавательные:

- 1.Формулирование цели
- 2.Выделение необходимой информации
- 3.Структурирование
- 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи
- 5.Рефлексия
- 6.Анализ и синтез
- 7.Сравнение
- 8.Классификации
- 9.Действия постановки и решения проблемы

*Предметные результаты* (на конец освоения курса)

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
  - правила оказания первой помощи;
  - способы сохранения и укрепление здоровья;
  - свои права и права других людей;
  - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - заботиться о своем здоровье;
  - применять коммуникативные и презентационные навыки;
  - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
  - находить выход из стрессовых ситуаций;
  - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
  - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
  - отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

*Воспитательные результаты.*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела в и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, Формы контроля	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практические работы				
<b>Спортивные игры.</b>								
1.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0		Обсуждение выполнения норм ГТО		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
1.2.	<b>Баскетбол.</b>	12	0	0		Наблюдают, анализируют и принимают участие в спортивной игре Баскетбол.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
1.3.	<b>Волейбол.</b>	15	0	0		Наблюдают, анализируют и принимают участие в спортивной игре Волейбол.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
1.4.	<b>Футбол.</b>	6	0	0		Наблюдают, анализируют и принимают участие в спортивной игре Футбол.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
<b>.Итого по разделу</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>				

## Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока по плану	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности. Освоение нормативных требований комплекса ГТО			<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
2	Баскетбол . Удар по мячу			<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3.	Удар по мячу Бег на 60 м (с)			<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
4.	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов			<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
5	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов			<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
6.	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов			<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
7	Игра по упрощенным правилам.			<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
8	Баскетбол. Стойки и перемещения			<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
9.	Остановки баскетболиста			<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
10.	Передачи мяча			<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
11.	Ловля мяча			<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
12.	Ведение мяча			<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
13.	Броски в кольцо			<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
14	Волейбол. Индивидуальные тактические действия в нападении			<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
15	Индивидуальные тактические действия в защите.			<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
16	Закрепление техники передачи			<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
17	Закрепление техники передачи			<a href="http://www.edsoo.ru">www.edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>



18	Закрепление техники передачи			<a href="http://www.edsoo.ru">www. edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
19	Верхняя прямая подача			<a href="http://www.edsoo.ru">www. edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
20	Игра в защите			<a href="http://www.edsoo.ru">www. edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
21	Игра в нападении			<a href="http://www.edsoo.ru">www. edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
22	Участие в соревнованиях			<a href="http://www.edsoo.ru">www. edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
23	Участие в соревнованиях			<a href="http://www.edsoo.ru">www. edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
24	Волейбол. Закрепление техники приема мяча с подачи			<a href="http://www.edsoo.ru">www. edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
25	Закрепление техники приема мяча с подачи			<a href="http://www.edsoo.ru">www. edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
26	Закрепление техники приема мяча с подачи»			<a href="http://www.edsoo.ru">www. edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
27	Учебная игра «Волейбол»			<a href="http://www.edsoo.ru">www. edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
28	Учебная игра «Волейбол »			<a href="http://www.edsoo.ru">www. edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
29	Футбол Игра по упрощенным правилам			<a href="http://www.edsoo.ru">www. edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
30	Подвижные игры с элементами футбола.			<a href="http://www.edsoo.ru">www. edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
31	Подвижные игры с элементами футбола.			<a href="http://www.edsoo.ru">www. edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
32	Подвижные игры с элементами футбола.			<a href="http://www.edsoo.ru">www. edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
33	Учебная игра «Футбол»			<a href="http://www.edsoo.ru">www. edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
34	Учебная игра «Футбол»			<a href="http://www.edsoo.ru">www. edsoo.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>			<b>34 часа</b>	