

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОРОДА БАРНАУЛА  
МБОУ «Лицей №86»**

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом совете  
протокол №16  
от «22» августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора  
МБОУ «Лицей №86»  
№ 224 от «22» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Физическое развитие»**  
**для обучающихся 11 класса**  
**на 2024-2025 учебный год**

**Барнаул, 2024**

### Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическое развитие» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

#### Цели и задачи

Программа направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

*Цель программы* - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитания патриотизма и гражданственности.

*Задачи программы:*

1. Ознакомиться с основными правилами;
2. содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
3. воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
4. способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
5. развивать координационные способности и силу воли.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению на формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры .

#### Тематическое планирование

	<i>Название раздела/темы</i>	<i>Кол-во часов</i>	Содержание урока
<b>Футбол</b>			
<i>1</i>	Техническая подготовка в футболе	<i>1</i>	Совершенствование техники футболистов (ведение, передач, ударов по воротам) и тактики взаимодействия игроков в защите и нападении. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни. Формировать адекватную самооценку собственного здоровья
<i>2</i>	Тактическая подготовка в футболе	<i>1</i>	Совершенствование техники футболистов (ведение, передач, ударов по воротам) и тактики взаимодействия игроков в защите и нападении. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.

			Формировать адекватную самооценку собственного здоровья
3	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	Передача и прием мяча в парах: передача внутренней стороной стопы и прием внутренней стороной стопы; передача внутренней стороной стопы и прием подошвой; передача и прием мяча через маленькие ворота в парах.
4	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	Передача и прием мяча в парах: передача внутренней стороной стопы и прием внутренней стороной стопы; передача внутренней стороной стопы и прием подошвой; передача и прием мяча через маленькие ворота в парах.
	<b>Итого</b>	4	Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.
	<b>Баскетбол</b>		Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
1	Техническая подготовка в баскетболе	1	Техника стоек, перемещений баскетболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).
2	Тактическая подготовка в баскетболе	1	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок.
3	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	Стойки ,передвижения., ОРУ без предметов,приемы мяча

4	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	Перемещения из различных исходных положений, подача мяча
	<b>Итого</b>	4	Отталкивание с изменением направления , прыжок
	<b>Волейбол</b>		Перемещения из различных исходных положений.
1	Техническая подготовка в волейболе	1	Бег в медленном темпе Перемещения из различных исходных положений, подача мяча
2	Тактическая подготовка в волейболе	1	Построение в бассейне, расчет по порядку номеров, организованный вход в воду.
3	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	Учащиеся располагаются вдоль бортика по длине бассейна. По сигналу выполняется дыхание в воде: короткий глубокий вдох и медленный выдох в воду на 4-6 счетов. Следить, чтобы учащиеся не зажимали рукой нос во время опускания лица в воду, руки должны все время находиться на бортике.
4	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	Построение в бассейне, расчет по порядку номеров, организованный вход в воду.
5	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	Учащиеся располагаются вдоль бортика по длине бассейна. По сигналу выполняется дыхание в воде: короткий глубокий вдох и медленный выдох в воду на 4-6 счетов. Следить, чтобы учащиеся не зажимали рукой нос во время опускания лица в воду, руки должны все время находиться на бортике.
	<b>Итого</b>	5	Построение в бассейне, расчет по порядку номеров, организованный вход в воду.
	<b>Плавание</b>		Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка
1	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка
2	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка

3	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	1	Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка
4	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	1	Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка
5	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1	Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка
	Итого	5	Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка
	<b>Базовая физическая подготовка</b>		Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка
1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка
2	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка
3	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	Общая физическая подготовка. Прием и пас. Общая физическая подготовка
4	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	Общая физическая подготовка. Прием и пас. Общая физическая подготовка
5	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	Ведение. Броски. Тактика. Учебная тренировка
6	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
7	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	Состав судейской коллегии для проведения соревнований.Основные виды деятельности судейской коллегии
8	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	Состав судейской коллегии для проведения соревнований.Основные виды деятельности судейской коллегии
9	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
10	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	

11	Участие в соревнованиях	1	
12	Участие в соревнованиях	1	
13	Участие в соревнованиях	1	
14	Участие в соревнованиях	1	
15	Судейство соревнований	1	
16	Судейство соревнований	1	
	Итого	34	

## Поурочное планирование

№ занятия	Дата	Часы практика	Темы	Содержание урока
1.	02.09- 06.09	1	Совершенствование техники футболистов	<p>Совершенствование техники футболистов (ведение, передач, ударов по воротам) и тактики взаимодействия игроков в защите и нападении.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.</p> <p>Формировать адекватную самооценку собственного здоровья</p>
2.	09.09- 13.09	1	Совершенствование техники футболистов.	<p>Совершенствование техники футболистов (ведение, передач, ударов по воротам) и тактики взаимодействия игроков в защите и нападении.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.</p> <p>Формировать адекватную самооценку собственного здоровья</p>
3.	16.09- 20.09	1	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол.	<p>Передача и прием мяча в парах:</p> <p>передача внутренней стороной стопы и прием внутренней стороной стопы;</p> <p>передача внутренней стороной стопы и прием подошвой;</p> <p>передача и прием мяча через маленькие ворота в парах.</p>
4.	23.09- 27.09	1	Развитие координационных способностей	<p>Передача и прием мяча в парах:</p> <p>передача внутренней стороной</p>



			средствами игры футбол	<p>стопы и прием внутренней стороной стопы;</p> <p>передача внутренней стороной стопы и прием подошвой;</p> <p>передача и прием мяча через маленькие ворота в парах.</p>
5.	30.09-04.10	1	Техническая подготовка в баскетболе	<p>Задачи тренировочного процесса.</p> <p>Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)</p> <p>Основы совершенствования технической подготовки.</p> <p>Методы и средства технической подготовки.</p> <p>Контроль технической подготовкой.</p>
6.	07.10-11.10	1	Тактическая подготовка в баскетболе	<p>Устойчивая, основная;</p> <p>- статическая стартовая стойка;</p> <p>- динамическая стартовая стойка.</p>
7.	14.10-18.10	1	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	<p>Техника стоек, перемещений баскетболиста в защите.</p> <p>Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).</p>
8.	21.10-25.10	1	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	<p>Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.</p> <p>Основные задачи технической подготовки.</p> <p>Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.</p> <p>.Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок.</p>
9.	05.11-	1	Техническая	Стойки ,передвижения., ОРУ

	08.11		подготовка в волейболе	без предметов,приемы мяча
10.	11.11-15.11	1	Тактическая подготовка в волейболе	Перемещения из различных исходных положений, подача мяча
11.	18.11-22.11	1	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	Отталкивание с изменением направления , прыжок
12.	25.11-29.11	1	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	Перемещения из различных исходных положений.
13.	02.12-06.12	1	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	Бег в медленном темпе Перемещения из различных исходных положений, подача мяча
14.	09.12-13.12	1	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	Построение в бассейне, расчет по порядку номеров, организованный вход в воду.
15.	16.12-20.12	1	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	Учащиеся располагаются вдоль бортика по длине бассейна. По сигналу выполняется дыхание в воде: короткий глубокий вдох и медленный выдох в воду на 4-6 счетов. Следить, чтобы учащиеся не зажимали рукой нос во время опускания лица в воду, руки должны все время находиться на бортике.
16.	23.12-27.12	1	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	Построение в бассейне, расчет по порядку номеров, организованный вход в воду.
17.	09.01-10.01	1	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	Учащиеся располагаются вдоль бортика по длине бассейна. По сигналу выполняется дыхание в воде: короткий глубокий вдох и медленный выдох в воду на 4-6 счетов. Следить, чтобы учащиеся не зажимали рукой

				нос во время опускания лица в воду, руки должны все время находиться на бортике.
18.	13.01-17.01	1	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	Построение в бассейне, расчет по порядку номеров, организованный вход в воду.
19.	20.01-24.01	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка
20.	27.01-31.01	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка
21.	03.02-07.02	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка
22.	10.02-14.02	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка
23.	17.02-21.02	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка
24.	25.02-28.02	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка
25.	03.03-07.03	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка
26.	11.03-14.03	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду	Специальная физическая подготовка.Общая физическая подготовка

			спорта	
27.	17.03-21.03	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка
28.	01.04-04.04	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка
29.	07.04-11.04	1	Участие в соревнованиях	Общая физическая подготовка. Прием и пас. Общая физическая подготовка
30.	14.04-18.04	1	Участие в соревнованиях	Общая физическая подготовка. Прием и пас. Общая физическая подготовка
31.	21.04-25.04	1	Участие в соревнованиях	Ведение. Броски. Тактика. Учебная тренировка
32.	28.04-30.04	1	Участие в соревнованиях	
33.	05.05-08.05	1	Судейство соревнований	Состав судейской коллегии для проведения соревнований. Основные виды деятельности судейской коллегии
34.	13.05-16.05	1	Судейство соревнований	Состав судейской коллегии для проведения соревнований. Основные виды деятельности судейской коллегии