

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
имени Героя России Пассара Максима Александровича  
с. Сикачи-Алян  
Хабаровского муниципального района  
Хабаровского края

УТВЕРЖДЕНО  
Решением педагогического  
совета  
Протокол №1 от 30.08.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
кружка  
внеурочной деятельности  
«33 богатыря»  
10-11 классы**

---

Учитель физической  
культуры:  
Донкан Петр Тимофеевич

2023 г.  
**Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка «33 богатыря» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями);
- учебным планом МБОУ СОШ с. Сикачи-Алян.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной. Мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 10-11 классов поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

**Цель программы** - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

#### **Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика на основе выбранного вида спорта;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды спортивной деятельности.

Объем часов на выполнение программы по внеурочной деятельности: в 10-11 классах 34 часа в год (1 час в неделю).

В 2023-2024 учебном году в связи с маленькой наполняемостью классов занятия кружка «33 богатыря» проводятся в комплекте: 10-11 классы (1 комплект) – 1 час в неделю.

## **Результаты освоения 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 познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога ( побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности.

### Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработка 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.
- Умение систематически наблюдать 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).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## Содержание курса

### **10-11 классы**

Вводное занятие (1 час). Как учитывать трудности освоения учебного материала и соблюдать дидактические правила «от простого к сложному» (разученное ранее упражнение должно облегчить выполнение нового).

Урок здоровья (1 час). Как формировать у учащихся необходимые теоретические знания, воспитывать моральные и волевые качества.

Волейбол (6 часов). Совершенствование технических и тактических действий: стойки и перемещения, передача и подача мяча, прием мяча, нападающий удар, индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Двухсторонняя учебная игра, эстафеты.

Ручной мяч (6 часов). Популяризация ручного мяча как вида спорта и активного отдыха. Совершенствование тактических и технических действий: стойки и перемещения, ведения, остановки, передачи и броски, групповые и командные действия. Учебная игра, соревнования, эстафеты, тестирования.

Футбол (6 часов). Совершенствование технических и тактических действий: перемещения и стойки игроков, ведение и отбор мяча, остановки и удары по мячу, индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра, соревнования, эстафеты, тестирование.

Баскетбол (6 часов). Совершенствование технических и тактических действий: перемещение, стойка игрока, дрибллинг, передача и броски мяча. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра, соревнования, эстафеты, тестирование.

Легкая атлетика (8 часов). Закрепление и совершенствование двигательной деятельности: бег на короткие и средние дистанции, прыжки с разбега в длину и высоту, метание утяжеленного малого мяча, челночный и эстафетный бег. Соревнования, тестирование.

## Тематическое планирование

### 10-11 классы

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	Корректировка
1.	Вводное занятие	1		
2.	Урок здоровья	1		
<b>Волейбол – 6 часов</b>				
3.	Волейбол	1		
4.	Волейбол	1		
5.	Волейбол	1		
6.	Волейбол	1		
7.	Волейбол	1		
8.	Волейбол	1		
<b>Ручной мяч - 6 часов</b>				
9.	Ручной мяч	1		
10.	Ручной мяч	1		
11.	Ручной мяч	1		
12.	Ручной мяч	1		
13.	Ручной мяч	1		
14.	Ручной мяч	1		
<b>Футбол – 6 часов</b>				
15.	Футбол	1		
16.	Футбол	1		
17.	Футбол	1		
18.	Футбол	1		
19.	Футбол	1		
20.	Футбол	1		
<b>Баскетбол – 6 часов</b>				
21.	Баскетбол	1		
22.	Баскетбол	1		
23.	Баскетбол	1		
24.	Баскетбол	1		
25.	Баскетбол	1		
26.	Баскетбол	1		
<b>Легкая атлетика- 8 часов</b>				
27.	Легкая атлетика	1		
28.	Легкая атлетика	1		
29.	Легкая атлетика	1		
30.	Легкая атлетика	1		
31.	Легкая атлетика	1		
32.	Легкая атлетика	1		
33.	Легкая атлетика	1		
34.	Легкая атлетика	1		
	Итого	34 часа		