

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Дагестан**

**МО "город Каспийск"**

**МБОУ «Каспийский лицей №8 имени Амет-Хана Султана»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Музаев А.И.

Протокол №219  
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

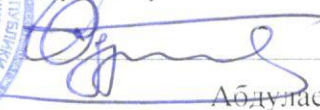


Семёнова Е. А.

Протокол №219  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Абдуллаев Р. М.

Протокол №219  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса внеурочной деятельности «Искусство движения»**

составлена Биятлиевой А.Ш.

для обучающихся 10 класса

на 2023-2024 учебный год

**Каспийск 2023 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Искусство движения» для 10 класса относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС и составлена на основе:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся, во исполнение поручений Президента РФ Пр-328 п. 1 от 23.02.2018 года, Пр-2182 от 20.12.2020 года».

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 (далее – ФГОС СОО).

- Федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2022 №371 (далее – ФОП СОО).

- Основные образовательные программы основного общего образования МБОУ «Каспийский лицей №8 имени Амет-Хана Султана».

- Учебный план основного общего образования МБОУ «Каспийский лицей №8 имени Амет-Хана Султана» на 2023- 2024 учебный год.

- Рабочая программа воспитания МБОУ «Каспийский лицей №8 имени Амет-Хана Султана» на 2023- 2024 учебный год.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению. Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

**Цель программы:** развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

**Задачи программы** направлены на:

- Развитие у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

- Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.

- Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

- Формирование волевых качеств, как основы получения образования.

- Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.

- Воспитательный результат достигается по *двум уровням* взаимодействия – связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне группы секции.

Программа рассчитана на 1 года (34 часа в год) с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

#### **Рабочая программа сформирована с учётом рабочей программы воспитания.**

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности «*Искусство движения*» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Основной **формой** проведения внеурочной деятельности является –**групповая**.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

**Виды деятельности:** занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа обучающихся с литературой, выпуск буклетов, плакатов.

**Введение:** Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных и подвижных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Разработка макетов буклетов по видам игр.

**Спортивные игры:** Бег в среднем темпе, эстафеты с мячом, самостоятельно играют в разученные игры с мячом. В содержание включаются такие подвижные игры: Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом, эстафета «Забрось мяч в кольцо», «Школа мяча», «Перестрелка», «Ланга», «Занятной последнего», «10 передач», «Пять бросков», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- установка на безопасный здоровый образ жизни

### Метапредметные результаты.

#### Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
- анализировать ошибки и определять пути их преодоления; различать способы и результат действия;
- адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;
- прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации; проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

#### Познавательные УУД:

- анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
- формулировать проблему;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- различать обоснованные и необоснованные суждения;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

#### Коммуникативные УУД:

- принимать участие в совместной работе коллектива;
- координировать свои действия с действиями партнеров;
- корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
- задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;
- содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников

### Предметные результаты:

- обобщать, делать несложные выводы;
- давать определения тем или иным понятиям;
- выявлять закономерности и проводить аналогии;
- создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.
- осуществлять *принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся* с разными образовательными возможностями.

**Результаты внеурочной деятельности** являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

К концу года учащийся овладеет

- Основами спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- Технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- Правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта
- Историей возникновения Олимпийских игр;
- Правилами здорового образа жизни;
- Техникой и тактикой командных действий;

- Техникой приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
- Техникой ловли-передачи, владения, бросков мяча в баскетболе;
- Техникой бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
- Техникой кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;

**Формами подведения итогов** освоения программы внеурочной деятельности являются:

- создание буклетов, плакатов;
- участие в «Дне здоровья».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>I. Введение.</b>					
1	Инструктаж по технике безопасности в кабинете. Основы знаний подвижной и спортивной игр.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>II. Спортивные игры</b>					
<b>Волейбол</b>					
2	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Передача на точность. Встречная передача	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Групповые действия игроков.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
		<b>33</b>		<b>33</b>	
		<b>10</b>		<b>10</b>	

10	Контрольные игры и соревнования.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Русская лапта</b>		10	10			
11 12	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.	2	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13 14	Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.	2	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15 16	Ловля и передача мяча. осаливание. Двусторонняя игра. Передача. удары битой сверху. метание в цель.	2	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17 18	Комплексные упражнения. комбинации. Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами. Инструктаж по технике безопасности В кабинете.	2	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19 20	Командные игры и соревнования.	2	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Баскетбол</b>		7	7			
21	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Техника владения мячом.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

24	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Командные игры и соревнования.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Футбол</b>		7		7	
28	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Командные игры и соревнования.	2		2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34		34	



## ПАУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Дата изучения	Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности В кабинете. Основы знаний подвижной и спортивной игр.	1	1	06.09.23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	1	13.09.23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1	1	20.09.23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Передача на точность. Встречная передача	1	1	27.09.23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. подача сверху.	1	1	04.10.23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1	1	11.10.23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	1	18.10.23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1	1	25.10.23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Групповые действия игроков.	1	1	08.11.23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Контрольные игры и соревнования.	1	1	15.11.23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

11	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самосаливание и переосаливание.	2		2		2	22.11.23 29.11.23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12								
13	Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.	2		2		2	06.12.23 13.12.23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14								
15	Ловля и передача мяча, осаливание.	2		2		2	20.12.23 27.12.23	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель.	2		2		2	10.01.24 17.01.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Комплекные упражнения, комбинации.	2		2		2	24.01.24 31.01.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами. Инструктаж по технике безопасности В кабинете.	2		2		2	07.02.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Командные игры и соревнования.	2		2		2	14.02.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20								
21	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.	1		1		1	21.02.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Техника владения мячом.	1		1		1	28.02.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1		1		1		
24	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1		1		1		

25	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. одной рукой на уровне груди.	1		1		06.03.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1		1		13.03.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Командные игры и соревнования.	1		1		20.03.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1		1		10.04.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1		1		17.04.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1		1		24.04.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1		1		08.05.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1		1		15.05.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33 34	Командные игры и соревнования.	2		2		22.05.24 29.05.24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		34			

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Для учителя:

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной. Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская азробика: Методика, базовые комплексы», Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие программы по физической культуре, 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
10. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983г.
11. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

### Интернет-ресурсы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Режим доступа : <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
2. Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Режим доступа : <http://www.tiuu.ru/content/pages/228.htm>