МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Автономная общеобразовательная некоммерческая организация
"Частный Лицей "ЭКУС "

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО изобразительного искусства, музыки, физической культуры, основ безопасности и защиты Родины	Заместитель директора по УВР Лицея «ЭКУС»	Директор Лицея «ЭКУС»
_____ Серик Л.А. Протокол №1 от «24» августа 2026 г.	_____ Амарова Т.И «26» августа 2026 г.	_____ Ковальчук С.С. приказ № 123-ОД от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Планета здоровья

для обучающихся 10 класса

Количество часов в неделю – 1
Количество часов в год – 34

Составитель: Когаткин Д.А.,
учитель первой категории

г.о. Подольск
2026 г.

I. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» предназначена для обучающихся 10 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 10 класс -34 часа в год.

Цель: правильное выполнение приемов спортивных игр волейбол, баскетбол, владение индивидуальными и групповыми, технико-тактическими действиями, знания правил соревнований.

З**адачи**:

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм волейбол, баскетбол, физическим упражнениям и технико – тактическим, индивидуальным и групповым действиям в спортивной игре волейбол;
3. совершенствование умения сотрудничать в команде, развитие коммуникативной компетентности учащихся посредством обучения различным эстафетам;
4. дальнейшее развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивно – прикладными видами.

II. Планируемые результаты освоения обучающимися 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 личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Регулятивные УУД:

- **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), 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 (учебных успехов).
- 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

III. Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний о физической культуре

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол в Российской Федерации на современном этапе.
Физическое совершенствование.
Спортивные игры
Баскетбол-17 ч.
На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.
- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.
На освоение ловли и передач мяча.
- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.
На освоение техники ведения мяча.
- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.
На овладение техникой бросков мяча:
- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли).
На освоение индивидуальной техники защиты:
- вырывание, выбивание мяча.
На освоение тактики игры.
- тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменений позиций игрока;
-нападение быстрым прорывом;
-взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей:
- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания.
Волейбол – 10 класс – 18 ч.
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек:
- стойки игрока, перемещения в стойке.
На освоение техники приёма и передач мяча.
- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.
На освоение техники нижней прямой подачи:
- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.
На освоение техники прямого нападающего удара:
- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
Ориентирование в пространстве:
- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.
Общая физическая подготовка
Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.
Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8

минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория и техника безопасности	На каждом занятии
2	ОФП	На каждом занятии
3	Волейбол	18
4	Баскетбол	16
	Итого	34

IV. Тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре

10 класс – 34 часов (1 час в неделю)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике подач и передач мяча.	1
2	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	1
3-4	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	2
5-6	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4.	2
7	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	1
8-9	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	2
10	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.	1
11	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	1
12	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	1
13	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у	1

	сетки. Нижняя и боковая подача.	
14	Защитные действия	1
15-16	Тактические действия	2
17-18	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	2
19	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1
20	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	1
21-22	Баскетбол. Штрафные броски	2
23-25	Баскетбол. Защитные действия	3
26-28	Баскетбол. Тактические действия	3
29-30	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком.	2
31-32	Баскетбол. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	2
33	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1
34	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча.	1

ИНФОРМАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски CD с фонограммами, музыкальный центр.

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 аэробика: 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», 1983 г.
11. ФГОС 2 поколения
12. 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060870

Владелец Ковальчук Светлана Сергеевна

Действителен С 07.04.2026 по 07.04.2027