

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства образования и науки Республики Коми

Управление образования МР «Княжпогостский»

МБОУ «СОШ» с. Шошка

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора школы

Н.Е. Щанова

Приказ № 198

от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Физическая культура»
10 класс
Срок реализации 1 год**

**Составитель
Лятиев И.Н.,
учитель физической культуры**

с. Шошка, 2023

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физическая культура» составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ, утвержденного 29.12.2012, в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного среднего образования, на основе основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ» с. Шошка, плана внеурочной деятельности МБОУ «СОШ» с. Шошка.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год и предназначена для обучающихся 10 класса

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 обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия.

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:

- 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.

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки, демонстрировать физические способности;

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14

9	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	200	195	190	190	170	160
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	475	395	345

Содержание курса «Спортивные игры»

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 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 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.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»;

игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

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.

Учебный план (34 часа)

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория и техника безопасности	На каждом занятии
2	Баскетбол	11
3	Волейбол	11
4	ОФП	На каждом занятии
5	Футбол	12
	И Т О Г О	34

ПОУРОЧНОЕ планирование 10 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
-------	--------------	------------------

1.	Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Ведение и передача мяча.	1
2.	Ведение и ловля мяча с изменением направления. (немного истории о видах спорта, правила игр).	1
3.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1
4.	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния.	1
5.	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.	1
6.	Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и со сменой направления.	1
7.	Личная персональная защита. Учебная игра.	1
8.	Обучение техники вырывания и выбивания мяча.	1
9.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
10.	Лично-командные соревнования по штрафным броскам.	1
11.	Волейбол. (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча.	1
12.	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	1
13.	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	1
14.	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером».	1
15.	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	1
16.	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	1
17.	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.	1
18.	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	1
19.	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	1
20.	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.	1
21.	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача.	1
22.	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1
23.	Футбол. (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча.	1
24.	Стойки и перемещения	1
25.	Прием и обработка мяча одним касанием.	1
26.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1
27.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	1
28.	Прием и остановка мяча.	1
29.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1
30.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1
31.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек.	1

32.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
33.	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.	1
34.	Учебная игра.	1
	И Т О Г О	34