

Приложение №1 к ООП СОО
утвержденной приказом МОУ Воздвиженской СШ
№ 97-о п.2 от 29.08.2023

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Физическая подготовка»

10 класс

с. Воздвиженское

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическая подготовка» для 10 класса разработана на основании с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ с изменениями);
- Федеральным государственным стандартом среднего общего образования ;
- Образовательной программой среднего общего образования МОУ Воздвиженской СШ;

Рабочая программа курса внеурочной деятельности рассчитана сроком на 1 год: 34 часа в год, по одному часу в неделю. Форма реализации – спортивное занятие. Направление развития личности – спортивно-оздоровительное.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Цель - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач: укрепление здоровья;

- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

-Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному.

-Материал программы позволяет значительную часть занятий проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 учетом требований ее 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.Содержание программы

Раздел 1. Знания о физической культуре

- 1.Рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- 2.Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 3.Определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- 4.Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- 1.Использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- 2.Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Раздел 3.Физическое совершенствование

- 1.Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
2. Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол, лапта в условиях игровой деятельности;
- 3.Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
	Раздел 1. Знания о физической культуре	
1	Влияние занятий спортом на организм	1
2	Комплекс упражнений без предмета, развитие выносливости.	1
3	Комплекс упражнений с мячом, работа с набивным и резиновым мячом, игры в баскетбол	1
4	Развитие выносливости	1
	Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
5	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении, шагом и прыжком.	1
6	Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча	1
7	Повторить передачу мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча.	1
8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении, по прямой и по кругу, «Змейкой».	1
9	Передвижение в основной стойке. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Правила игры в баскетбол.	1
11	ОФП. Кроссовая подготовка.	1
12	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	1
13	Скандинавская ходьба 40 минут.	1
14	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча.	1
15	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке.	1
16	Прыжки в высоту и в длину.	1
17	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	1
18	Правила самостоятельного выполнения физических упражнений.	1
	Раздел 3. Физическое совершенствование	
19	ОФП. Скоростно-силовые упражнения	1
20	Правила игры в волейбол, игра в	1

	волейбол	
21	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении и после двух шагов	1
22	Упражнения со штангой и гантелями.	1
23	Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.	1
24	Подвижные игры, лапта, развитие выносливости.	1
25	Упражнения с баскетбольным мячом, развитие прыгучести.	1
26	История Баскетбола	1
27	Стойки, кувырки, опорные прыжки.	1
28	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении.	1
29	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение.	1
30	Спортивные игры 3*3 ,4*4	1
31	Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча.	1
32	Работа с набивным мячом, игра в баскетбол.	1
33	Волейбол, развитие координации движения.	1
34	Спортивная эстафета. Промежуточная аттестация	1