

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республик Дагестан

Администрация городского округа "город Буйнакск"

МБОУ СОШ №9

РАССМОТРЕНО

Руководитель ГМО



Саидов Ш.С.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Тахтаханова М.А.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Хизриев Д.Г.

Приказ № от «31» 08
2023 г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению**

«Общая физическая подготовка»

в рамках ФГОС для 10 класса

(34 часа)

НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработчик программы

учитель физической культуры

Гитин.магомедов Мурад Магомедович

Буйнакск 2023

Пояснительная записка

1. Настоящая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе рабочей программы по физической культуре для 10-11 классов общеобразовательных учреждений «Физическая культура» под редакцией В.И.Лях (10-11 класса).

2. Рабочая программа реализуется через **УМК:**

Учебник. 10-11 класс. Автор – В.И.Лях для общеобразовательных организаций. Москва, «Просвещение», 2016 г.

Согласно учебному плану учреждения на реализацию программы по физической культуре (спортивный клуб «Звезда») отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета, курса

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно предметными, метапредметными и личностными результатами.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Предметные результаты должны отражать:

- * Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- * Приобретения опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- * Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- * Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- * Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты должны отражать:

Познавательные:

* Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой;

* Способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

* Знать правила игр волейбола и баскетбола. Уметь играть в данные виды спорта.

Регулятивные:

* Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию;

* Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию;

* Видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя, сохранять заданную цель;

* Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку учителя и сверстников;

* Контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.

Коммуникативные:

* Слушать и слышать друг друга, работать в группе;

* С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения;

* Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты должны отражать:

* Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

* Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

* Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

* Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

* Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- * Умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- * Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- * Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- * Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- * Обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- * Обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

Содержание тем и разделов

Основы знаний

Судейство. Совершенствование правил игры.
 Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол.
 Судейство. Совершенствование правил игры.
 Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол.
 Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.
 Передача с активным сопротивлением противника.
 Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.
 Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.
 Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.
 Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.
 Ведение с активным сопротивлением защитника.
 Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол
 Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.
 Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.
 Блокирование одиночное и групповое.
 Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.
 Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.
 Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).
 Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.
 Общефизическая подготовка
 Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.
 Метание мячей в движущуюся цель.
 Упражнения с предметами.
 Кроссовый бег.
 Соревнования
 Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр.
 Устранение ошибок.
 Игра в баскетбол. Разбор ошибок.
 Игра в волейбол. Разбор ошибок

Тематическое планирование

| № п/п | Разделы программы (вид программного материала) | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1. | Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол | 13 |
| 2. | Общесфизическая подготовка | 4 |
| 3. | Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол | 13 |
| 4. | Соревнования | 4 |
| | Количество уроков в неделю | 1 |
| | Количество учебных недель | 34 |
| | Итого | 34 |

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

| № п/п | № п/п темы | Наименование разделов и тем | Плановые сроки прохождения | Фактические сроки (и/или коррекция) | Примечания |
|--|------------|---|----------------------------|-------------------------------------|------------|
| Специальная подготовка (техническая и тактическая) игры в волейбол (13 часов) | | | | | |
| 1 | 1 | Инструкция по технике безопасности №54 на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи – совершенствование | 1 неделя | | |
| 2 | 2 | Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач | 2 неделя | | |
| 3 | 3 | Блокирование одиночное и групповое | 3 неделя | | |
| 4 | 4 | Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков | 4 неделя | | |
| 5 | 5 | Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 | 5 неделя | | |
| 6 | 6 | Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением) | 6 неделя | | |
| 7 | 7 | Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий | 7 неделя | | |
| 8 | 8 | Совершенствование навыков игры | 8 неделя | | |
| 9 | 9 | Совершенствование навыков игры | 9 неделя | | |
| 10 | 10 | Совершенствование навыков игры | 10 неделя | | |
| 11 | 11 | Совершенствование навыков игры. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов | 11 неделя | | |
| 12 | 12 | Совершенствование навыков игры. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов | 12 неделя | | |
| 13 | 13 | Совершенствование навыков игры. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов | 13 неделя | | |
| Общефизическая подготовка (4 часа) | | | | | |
| 14 | 1 | Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой | 14 неделя | | |

| | | | | | |
|---|----|--|-----------|--|--|
| 15 | 2 | Метание мячей в движущуюся цель. Выполнять нормативы физической подготовки | 15 неделя | | |
| 16 | 3 | Упражнения с предметами. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой | 16 неделя | | |
| 17 | 4 | Кроссовый бег. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой | 17 неделя | | |
| Специальная подготовка (техническая и тактическая) игры в баскетбол (13 часов) | | | | | |
| 18 | 1 | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком | 18 неделя | | |
| 19 | 2 | Передача с активным сопротивлением противника | 19 неделя | | |
| 20 | 3 | Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком | 20 неделя | | |
| 21 | 4 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок | 21 неделя | | |
| 22 | 5 | Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита | 22 неделя | | |
| 23 | 6 | Штрафной бросок. Бросок с дальней линии | 23 неделя | | |
| 24 | 7 | Ведение с активным сопротивлением защитника | 24 неделя | | |
| 25 | 8 | Совершенствование навыков игры. Личная защита | 25 неделя | | |
| 26 | 9 | Совершенствование навыков игры. Быстрый прорыв | 26 неделя | | |
| 27 | 10 | Совершенствование навыков игры. Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита | 27 неделя | | |
| 28 | 11 | Совершенствование навыков игры | 28 неделя | | |
| 29 | 12 | Совершенствование навыков игры | 29 неделя | | |
| 30 | 13 | Совершенствование навыков игры. Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита | 30 неделя | | |
| Соревнования (4 часа) | | | | | |
| 31 | 1 | Контрольные игры | 31 неделя | | |
| 32 | 2 | Разбор проведённых игр | 32 неделя | | |
| 33 | 3 | Игра в баскетбол. Разбор ошибок | 33 неделя | | |
| 34 | 4 | Игра в баскетбол. Разбор ошибок | 34 неделя | | |