

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С.БУЗДЯК МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА БУЗДЯКСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
 /Кунафина Р.Р.
протокол № 1 от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 /Ракипова Г.Ф.
Протокол № 1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ СОШ №1
с.Бuzдяк
 /И.З.Сакаев
Приказ № 120-од от 30.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Дружи со спортом»
10 класс

Учитель: Давлетшина Регина Рамилевна,
первая квалификационная категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2023

2023-2024 учебный год

1. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Дружи со спортом» разработана на основе Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228); Методических рекомендаций ИРО РБ и предназначена для учащихся 10 классов.

Цель: создание необходимых условий для популяризации здорового образа жизни и спорта, формирование позитивного отношения учащихся к регулярным занятиям спорта, повышения двигательной активности детей.

Задачи:

- 1.Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни и о разнообразии видов спорта.
- 2.Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности учащихся.
- 3.Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, пространственную ориентировку.
- 4.Формирование у учащихся представлений о правилах здорового образа жизни, о пользе физических упражнений.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Название раздела. Тема занятия	Форма	Вид деятельности
1	Основы знаний	В процессе занятий	
2	Развитие физических качеств	В процессе занятий	
3	Лёгкая атлетика	-групповые и индивидуальные формы занятий; -теоретические, практические, комбинированные занятия оздоровительной направленности; -праздники; -эстафеты; -соревнования.	физические упражнения самостоятельные физические упражнения, соревнование, учебно-тренировочные игры, подвижные игры, игры и игровые задания, спортивные игры, эстафеты.
4	Гимнастика		
5	Волейбол		
6	Баскетбол		
7	Лыжная подготовка		

III. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения «Общей физической подготовки». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе

мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Общая физическая подготовка», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной

деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения «Общей физической подготовки». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Ученик научиться:

1. самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
2. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
3. проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

4. выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
5. выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
6. составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки; использовать приобретенные знания в подготовке к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации. Подведение итогов по результатам освоения данной программы проводится в форме тестирования уровня физической подготовки обучающихся (приложение №1).

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
		10 класс
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	+
2	Легкая атлетика	7
3	Баскетбол	7
4	Гимнастика	6
5	Лыжная подготовка	7
6	Волейбол	5
7	Итого	32

IV. Список литературы

1. Методические рекомендации по проекту «Дружи со спортом», [irorb.ru>files/2019/vzletay...druzhi_so_sportom.pdf](http://irorb.ru/files/2019/vzletay...druzhi_so_sportom.pdf)
2. Физическая культура. Рабочие программы для 10-11 кл. Предметная линия учебников В.И. Лях – М.: Просвещение, 2015г.
3. «Физическая культура» 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2015г

Система контроля и зачетные требования

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16-17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,0	5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационн ые	Челночный бег 3 x 10 м, с	16-17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16-17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12	-	-	-
5		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16-17	-	-	-	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше