

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

Рассмотрено
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
_____ Яшкина Л.М.
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

Согласовано
заместитель директора
по воспитательной работе
_____ Камалтдинова Г.И.
31.08.2023г.

Утверждено
Директор МОАУ СОШ №11
_____ Алляров И.Г.
Приказ №634 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
объединения «Дружи со спортом »
для среднего уровня образования
на 2023-2024 учебный год**

Автор-составитель:
Юминский В.А.,
учитель физической культуры

Нефтекамск 2023г
Планируемые результаты обучения.

В результате изучения программы учащийся должен: знать/понимать: - правила видов спорта

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; уметь:

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных видах спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Предметные результаты освоения программы.

Предметные результаты освоения программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

Требования к предметным результатам курса должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

2.Содержание курса внеурочной деятельности

Легкая атлетика – 5 ч.

Бег на короткие, средние дистанции, барьерный, эстафетный бег, прыжки в длину и высоту с разбега, барьерный бег.

Баскетбол – 7 ч.;

Правила игры, передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Волейбол – 7 ч.;

Передача мяча через сетку, нижняя, верхняя подача, прием мяча после подачи, нападающий удар.

Настольный теннис – 4 ч.;

Правила игры, подача, прием мяча после подачи, нападающий удар.

Лыжная подготовка – 6 ч.;

Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Спортивные игры:

Футбол (мини- футбол)– 5 ч.;

Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрышсближающихся противников, финты. Техники ведения и передачи мяча. Учебная игра футбол.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Классы, количество часов
10 класс		
1	Легкая атлетика	5
2	Баскетбол	7
3	Волейбол	7
4	Настольный теннис	4
5	Лыжная подготовка	6
6	Футбол	5
Итого:		34