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 27.08.2026.	Согласовано заместитель директора по воспитательной работе ___ Мустафина Э.Ф. 27.08.2026г.	Утверждено Директор МОАУ СОШ №11 _____ Аллаяров И.Г. Приказ №590 от 28.08.2026г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №. 11 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

C=RU, S=Республика Башкортостан, STREET="УЛ. СОЦИАЛИСТИЧЕСКАЯ, Д. 62В", L=г. Нефтекамск, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН, ОГРН=1030203260581, СНИЛС=12349054239, ИНН ЮЛ=0264012626, ИНН=021702149278, E=nur.aigul78@mail.ru, G=Илдар Габидович, SN=Аллаяров, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рабочая программа
внеурочной деятельности
объединения «Дружи со спортом »
для среднего уровня образования
на 2026-2027 учебный год

10класс

Автор-составитель:
Габидуллин. М.Л
учитель физической культуры

Нефтекамск 2026г

1.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 самостраховки; - 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, обыгрыш сближающихся 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).

3.Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Классы, количество часов. Дата проведения
		10а -класс 10б -класс
	Легкая атлетика	**5**
1	Бег на короткие, средние дистанции	**03.09 .04.09**
2	барьерный бег.	**10.09.11.09**
3	эстафетный бег,	**17.09.18.09**
4	прыжки в длину	**24.09.25.09**
5	высоту с разбега	**01.10.2.10**
	Баскетбол	**7**
6	Правила игры	**08.10.09.10**
7	передача мяча	**15.10.16.10**
8	ведение мяча	**22.10.23.10**
9	броски в кольцо	**05.09.06.11**
10	действия нападающего против нескольких защитник	**12.11.13.11**
11	технические приемы	**19.11.20.11**
12	тактические действия в баскетболе	**26.11.27.11**
	Волейбол	**7**
13	Передача мяча через сетку	**03.12.04.12**
14	верхняя подача	**10.12.11.12**
15	нижняя подача	**17.12.18.12**
16	прием мяча после подачи	**24.12.25.12**
17	нападающий удар.	**14.01.15.01**
18	**игра в защите**	**21.01.22.01**
19	**двухсторонная игра**	**28.01.29.01**
	Настольный теннис	**4**
20	Правила игры	**04.02.05.02**

21	подача	**11.02.12.02**
22	прием мяча после подачи	**18.02.19.02**
23	нападающий удар	**25.02.26.02**
	Лыжная подготовка	**6**
24	Основные способы передвижения на лыжах	**04.03.05.03**
25	техника выполнения спусков	**11.03.12.03**
26	техника подъемов	**18.03.19.03**
27	техника поворотов	**25.03.26.03**
28	техника торможений	**08.04.09.04**
29	Подготовка к выполнению видов испытаний "Готов к труду и обороне"	**15.04..04**
	Футбол	**5**
30	Передача мяча	**22.04.23.04**
31	ведение мяча	**29.04.30.04**
32	игра головой	**06.05.07.05**
33	использование корпуса	**13.05.14.05**
34	обыгрыш сближающихся противников, финты.	**20.05.21.05**
Итого:		**34**