

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Школа № 98
городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

Рассмотрено
На ШМО
Протокол № 1 от
31.08.2020г

СОГЛАСОВАНО:
ЗДВР
_____ Е.А.Шарафутдинова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
_____ Т.Е.Харисова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Физкультура для всех» направление
спортивно-оздоровительное
на 2020 – 2021 учебный год

КЛАСС: 10

АВТОР ПРОГРАММЫ: Мустафина Е.П.

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД: 34

В НЕДЕЛЮ: 1

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура 10-11 классы» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и на основании Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура 10-11 классы. Рабочая программа по внеурочной деятельности среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура 10-11 классы» является составной частью основной образовательной программы среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Школа № 98 городского округа город Уфа Республики Башкортостан.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Образовательной деятельности обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные и метапредметные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа «Физкультура для всех» предусматривает достижение следующих результатов образования:

- Личностные результаты :готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;
- Метапредметные результаты освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
- Предметные результаты освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета,

его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

— в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;

— навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

— готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

— принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

— бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

— осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;

— отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физкультура для всех» — является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

— *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

— *Проговаривать* последовательность действий.

— Умение *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

— Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

— Умение совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

— Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

— Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

— Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.

— Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

— Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.

— Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

— Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

— Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Познавательные УУД:

— овладеют основами реализации проектно-исследовательской деятельности, расширят спектр активно используемых логических действий и операций;

— будут сформированы основы познавательной рефлексии, рефлексивного чтения.

Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:

— Осознание обучающимися понимания роли курса внеурочной деятельности «Физкультура для всех» как активного способа собственной

жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;

— За счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по баскетболу, футболу, стритболу, волейболу обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы:

Теория:

1. История отечественного спорта.
2. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.
3. Здоровый образ жизни. Вредные привычки
4. Восстановительные мероприятия

Практика: 34 часа

1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения, специально-прыжковые упражнения, специально-метательные упражнения, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в высоту и длину с места и разбега, броски набивного мяча, метание мяча, гранаты, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии.

2. Специальная физическая подготовка

Подвижные игры, эстафеты на развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, силовых качеств, гибкости, координации движений, ловкости.

3. Техническая подготовка по баскетболу, стритболу –15 ч (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении, финты).

4. Техническая подготовка по волейболу – 15 часов

(передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).

5. Техническая подготовка по футбол, мини-футболу -6 часа

(перемещения, ведение, передачи, обводки, удары по воротам).

6. Прием контрольных нормативов

(нормативы развития физических качеств и овладения техникой выполнения приемов спортивных игр).

Тематическое планирование

№	тема	часы
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом .ОФП: — общеразвивающие упражнения; специально — беговые упражнения; низкий старт, бег на короткие дистанции. Терминология футбола. Стойки и перемещения футболиста. Игра мини-футбол.	1ч
2	Дневник самоконтроля. ОФП: — общеразвивающие упражнения; специально- беговые упражнения; высокий старт, бег на средние и длинные дистанции. История футбола. Комбинация из перемещений футболиста. Игра мини-футбол. Тесты: 1. Челночный бег 3х10м.	1ч
3	Способы самоконтроля. Игра вратаря. Правила и организация соревнований. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра мини-футбол на самоконтроль. Тесты: 1. Прыжок в длину с места. 2. Бег на выносливость: шестиминутный бег.	1ч
4	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Игра мини-футбол на самоконтроль Тесты: 1. Прыжок в длину с места. 2. Бег на выносливость: шестиминутный бег.	1ч
5	Терминология баскетбола. Стойки и перемещения игрока. Остановки прыжком, двумя шагами, повороты, прыжки. Комбинация из передвижений баскетболиста. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1ч
6	История отечественного спорта. Ведение мяча с изменением скорости, направления, частоты отскока без сопротивления с сопротивлением. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1ч
7	Правила и организация соревнований по баскетболу. Передача мяча на месте двумя руками от груди, сверху, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, в тройках четверках без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1ч
8	Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Передача мяча на месте двумя руками от груди, сверху, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, в тройках четверках без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1ч
9	Помощь в судействе. Передача мяча различными способами в парах и тройках в движении без сопротивления и с сопротивлением. Передача мяча при встречном движении.	1ч

	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:	
10	Судейство игры. Бросок от головы на месте, в прыжке без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок».	1ч
11	Комплектование команды. Бросок от головы на месте, в прыжке без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок».	1ч
12	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Прием контрольных нормативов по баскетболу.	1ч
13	Решение задач игровой и соревновательной деятельности. Стритбол. Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке без сопротивления с сопротивлением. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.	1ч
14	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Бросок одной от плеча после ведения мяча. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.	1ч
15	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. бросок одной от головы в движении. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.	1ч
16	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок без сопротивления и с сопротивлением. Прием контрольных нормативов по стритболу.	1ч
17	Общие требования безопасности при проведении занятий по волейболу. Терминология волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Комбинация из перемещений. Двухсторонняя игра в волейбол.	1ч
18	История волейбола. Передача мяча: сверху над собой на месте и в движении приставными шагами вперед, назад, в стороны, с различной высотой перемещения мяча, с поворотами направо. Двухсторонняя игра в волейбол.	1ч
19	Правила и организация соревнований по волейболу. Передача мяча снизу перед собой на месте и в движении приставными шагами вперед, назад, в стороны, с различной высотой перемещения мяча, с поворотами направо, налево по кругу. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1ч
20	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Передача мяча сверху над собой и в стену, в парах в стену со сменой мест, через сетку. Игры и игровые	1ч

	задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	
21	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Передача мяча снизу перед собой и в стену, в парах со сменой мест, через сетку. Двухсторонняя игра в волейбол.	1ч
22	Комплекс на развитие быстроты. Передача мяча сверху в тройках со сменой мест, чередование передачи мяча сверху и снизу на месте, в стену, в парах. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	1ч
23	Комплектование команды Чередование передач мяча через сетку. Передача мяча сверху и снизу через сетку, стоя спиной к сетке. Прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.	1ч
24	Помощь в судействе, комплектование команды. Верхняя прямая подача мяча и его прием. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.	1ч
25	Судейство игры. Нижняя прямая подача мяча и его прием. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.	1ч
26	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Верхняя и нижняя прямая подача мяча, его прием и передача мяча. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.	1ч
27	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Прием контрольных нормативов по волейболу.	1ч
28	Верхняя и нижняя прямая подача мяча, его прием и передача мяча. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.	1ч
	Нижняя прямая подача мяча и его прием. Совершенствование технических элементов игры в волейбол. Судейство игры.	1ч
29	Помощь в судействе. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Футбольный «челнок». Тесты: 1. Челночный бег 3х10м. 2. Метание малого мяча на дальность.	1ч
30	Комплектование команды. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Футбольный «челнок». Тесты: 1. Бег скоростной на дистанцию 30 м. 2. Подтягивание на перекладине.	1ч
31	Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (по одному и вдвоём), страховка	1ч
32	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные,	1ч

	групповые и командные тактические действия при нападении и защите	
33	Подготовка места проведения игры. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. Футбольный «челнок» на самоконтроль Тесты: 1. Прыжок в длину с места. 2. Бег на выносливость: шестиминутный бег.	1ч
34	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Футбольный «челнок» на самоконтроль. Прием контрольных нормативов по футболу.	1ч