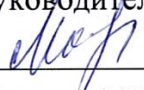


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Ханты-Мансийский автономный округ - Югра**  
**казенное общеобразовательное учреждение**  
**"Кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза**  
**Безноскова Ивана Захаровича"**

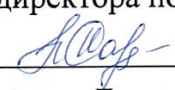
РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

  
Могзоева О.Ш.  
Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

  
Давыдова Е.В.  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Жуков А.В.  
Приказ №193 от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Модуль Спорт»**  
для обучающихся 10 классов

с.Нялинское 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по общей физической подготовке – модуль «Спорт» составлена в соответствии с методическими рекомендациями и программой по физической культуре для 10-11 классов на основе и в соответствии с авторской комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич. с учетом требований Федерального Государственного Образовательного стандарта. Программа основана на предметной линии учебников В.И.Ляха и М.Я Виленского для образовательных учреждений. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (1 час в неделю).

### Планируемые предметные результаты

Результаты изучения учебного предмета необходимы для оценки успешности овладения программным содержанием с одной стороны, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим основную школу.

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 метапредметными, предметными и личностными результатами.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой. В умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей в физическом совершенствовании.

- воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.
- знание истории физической культуры своего народа.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии и языкам.
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- осознание значение семьи в жизни человека и общества.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень способностей учащихся, приобретенных в процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин и проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной, предметно-практической деятельности, а так - же в повседневной жизни.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.
- умение самостоятельно пути достижения целей.
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- умение работать индивидуально и в группе.
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

*Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» (ОФП). Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы.

В соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы общего образования ФГОС

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре основанной на ОФП

Распределение учебных часов по разделам программы.

1	Теоретические сведения	В течении учебного года
2	ОФП	34 часа
	ИТОГО:	34 часа

### **Содержание рабочей программы по ОФП**

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область

«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в учреждения включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими

упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Главной целью учебного предмета «Физическая культура» - является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

- приобретение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

- воспитание положительных качеств личности, правил коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.

Исходя из решения задач образования школьников в основной школе, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей

формирования познавательной и предметной активности учащихся.

-соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

-расширение межпредметных связей, для формирования целостного мировоззрения учащихся и всестороннем раскрытии взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Выпускник является физически развитой личностью с устойчивыми мотивами и потребностями.

Обладает знаниями об истории физической культуры:

-Олимпийские игры в древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр. Программа и правила их проведения. Известные участники и победители Олимпийских игр древности.

-Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр современности.

-Развитие Олимпийского движения в России. Роль А. Д. Бутовского. Первые успехи российских спортсменов.

-Московская Олимпиада 1980г. Советский период развития олимпийского движения.

-Выдающиеся достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх современности.

-Олимпийские игры в Сочи 2014г.

Рассматривать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

-Владеет понятием о физическом развитии человека, характеристикой его основных показателей.

-Умеет руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения.

-Обосновывать положительное влияние занятий физической культурой, закалывающих процедур, личной гигиеной, режима дня на укрепление здоровья человека.

- Планировать и составлять самостоятельные занятия по самосовершенствованию физических способностей. Анализировать технику выполнения физических упражнений. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест для занятий, правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Обосновывать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности: воли, смелости, трудолюбия, честности.
- выбирать и составлять индивидуальные комплексы для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.
- отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.
- проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.
- последовательно выполнять основные части занятия и определять их содержание.
- самостоятельно наблюдать за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями.
- вести дневник самонаблюдений динамики показателей физического развития.
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений с различной оздоровительной направленностью. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы для развития гибкости, формирования правильной осанки.

-осуществлять контроль за физической нагрузкой и в соответствии с индивидуальными особенностями подбирать комплексы для формирования телосложения.

Выпускник научится в области физкультурно-оздоровительной деятельности:

#### Спортивные игры

-играть в баскетбол по упрощенным правилам: Выполнять дриблинг шагом; бегом; змейкой в высокой и низкой стойке с изменением направления и скорости; выполнять передачу мяча двумя руками от груди; одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; выполнять броски одной, двумя руками; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время владения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; выполнять остановку прыжком и двумя шагами; тактические действия: личная опека; быстрый прорыв.

### Тематическое планирование 10 класс

№/п	Тема занятий
	<b>Легкая атлетика-5 часов</b>
1	Вводное занятие. Низкие старты.
2	Прыжковые упражнения.
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.
4	Метание мяча на дальность.
5	Прыжковые упражнения.
	<b>Спортивные игры-4 часа</b>
6	Ловля и передача мяча на месте.
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4.
8	Передача мяча в парах в движении.
9	Учебная игра.
	<b>Гимнастика-7 часов</b>
10	Кувырки назад.
11	Кувырки вперед и назад слитно.
12	Упражнения на гибкость.
13	Упражнения на перекладине.



14	Упражнения со скакалкой.
15	Гимнастическая полоса препятствий.
16	Эстафеты с элементами гимнастики.
	<b>Спортивные игры- 13 часов</b>
17	Передача мяча в движении.
18	Учебная игра 5х5.
19	Эстафеты с элементами баскетбола.
20	Учебная игра 5х5.
21	Ведение мяча с броском по кольцу.
22	Игра в «Школу».
23	Передача мяча в парах в движении.
24	Учебная игра 5х5.

25	Бросок по кольцу с бокового разбега.
26	Учебная игра смешанными командами.
27	Нижняя подача мяча через сетку.
28	Игра в «Футбол».
29	Игра в «Баскетбол».
	<b>Легкая атлетика-5 часов</b>
30	Прыжки в длину с места.
31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
32	Беговые упражнения.
33	Прыжковые упражнения.
34	Кроссовая подготовка.

