

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН ПОСЕЛОК СОВХОЗНЫЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6

Имени кавалера ордена Красной звезды Андрея Леонидовича Доценко  
п.Совхозного Муниципального образования Славянский район

УТВЕРЖДАЮ:  
Решением педагогического  
совета от 28.08.2023г.  
Протокол №1  
Председатель:  
\_\_\_\_\_ Т.И.Скрипка

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности**

**«Смелые, ловкие, сильные»  
(спортивно-оздоровительное направление)**

Класс: **10 класс**

Уровень общего образования: **начальное общее образование**

Срок реализации программы – **2023/2024уч. г.**

Количество часов по учебному предмету: **1 час в неделю, 34 часа в год  
(10 класс)**

Учитель: **Чернышко Н.П.**

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, 2021 г.

## **Пояснительная записка.**

### **Основные цели и задачи:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, и сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья: содействие воспитанию нравственных и волевых качеств

### **1. Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения учебного предмета личностные результаты выпускников основной школы, формируемые при изучении физической культуры:

-физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

-понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности; -овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

-понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

-установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

**Метапредметные результаты** освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

**Предметные результаты** освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) 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;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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;

5) 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

7) владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с

помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений".

## 2.Содержание учебного предмета

Раздел Часы 1. Легкая атлетика 10 1.1 Спринтерский бег 2 1.2 Метания 1 1.3 Прыжки 1 1.4 Развитие физических качеств 6 2. Кроссовая подготовка 3 2.1 Кроссовый бег 1 2.2 Длительный бег 2 3. Гимнастика 12 3.1 Развитие физических качеств 5 3.2 Акробатические упражнения 2 3.3 Освоение опорных прыжков 1 3.4 Простейшие программы по гимнастики 4 4. Легкая атлетика 9 4.1 Общая физическая подготовка 2 4.2 Специальная физическая подготовка 2 4.3 Знания по разделу 2 4.4 Развитие физических качеств 3

Легкая атлетика Спринтерский бег овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80м; скоростной бег до 70м; низкий старт до 30м; бег на результат 100м. Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3x10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места. Прыжки, метания прыжки в длину с 11-13 шагов разбега; - метание теннисного (малого) мяча и мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2кг) двумя руками из различных исходных положений. - прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега. тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности 4 часа 5 тестов: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3x10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

Кроссовая подготовка длительный бег техника длительного бега, бег в равномерном темпе юноши до 20мин, девушки до 15мин; бег в равномерном темпе с чередованием с ходьбой; бег с гандикапом. Кроссовый бег бег с препятствиями и на местности, бег в гору и с горы, бег по пересечённой местности, бег по травянистому грунту до 15мин. Круговые тренировки на развитие общей выносливости. Кросс 3 км - юноши, 2 км – девушки.

Гимнастика с элементами акробатики Гимнастика -строевые приёмы в движении: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; - перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении; -освоение общеразвивающих упражнений: с набивными мячами и гантелями (юноши), с палками, обручами, скакалками (девушки). -освоение висов и упоров: подъём переворот махом и силой - юноши, вис, прогнувшись, переход в упор - девушки. -освоение опорных прыжков:

прыжок согнув ноги - юноши, высотой 115см(козел в длину); прыжок (боком - конь в ширину); прыжок ноги врозь - девушки, высотой 110см ; освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, стойка на голове и руках из упора присев - юноши, равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперед - девушки; развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений, полоса препятствий; развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений. Самостоятельные занятия; упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, правила самоконтроля. Упражнения на тренажёрах - на силовой станции; - на беговой дорожке; - с эспандером. Висы и упоры - развитие силовых способностей и силовой выносливости, лазание по гимнастической лестнице, подтягивание, прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами; Легкая атлетика Спринтерский бег овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80м; скоростной бег до 70м; низкий старт до 30м; бег на результат 100м. Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3x10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места. Прыжки, метания прыжки в длину с 11-13 шагов разбега; - метание теннисного (малого) мяча и мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; бросок набивного мяча (юноши – 3. кг, девушки - 2кг) двумя руками из различных исходных положений. - прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега. тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности 4 часа 5 тестов: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3x10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка длительный бег -техника длительного бега, бег в равномерном темпе юноши до 20мин, девушки до 15мин; бег в равномерном темпе с чередованием с ходьбой; бег с гандикапом. Кроссовый бег бег с препятствиями и на местности, бег в гору и с горы, бег по пересечённой местности, бег по травянистому грунту до 15мин. Круговые тренировки на развитие общей выносливости. Кросс 3 км - юноши, 2 км – девушки. 3. Тематическое планирование 10-11 классов Основное содержание

по темам Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) Знания о физической культуре Знать и уметь технику спринтерского бега Применять технику спринтерского бега низкий старт организовывать и проводить подвижные игры осваивать основные элементы спортивных игр. Демонстрировать и знать основные элементы гимнастических и акробатических упражнений. Уметь вести мяч по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Способы физкультурной деятельности Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками. Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, оценивать результат, мотивировать свои действия. Физическое совершенствование Описывать технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы. Контролировать частоту сердечных сокращений. Применять беговые упражнения для развития координационных скоростных способностей. Календарно-тематическое планирование 10-11 классов № п/п Дата план Дата факт Основное содержание по темам Примечание Лёгкая атлетика 1 7.09 7.09 Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Спринтерский бег 2 14.09 14.09 Бег 100м на время 3 21.09 21.09 Метание гранаты м-500г, д-300г 4 28.09 28.09 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 5 5.10 5.10 Развитие физических качеств 6 12.10 12.10 Овладение техникой прыжка в длину с 2-3 шагов 7 19.10 19.10 Прыжок в длину с места в горку 8 26.10 26.10 Прыжки в длину с места. ЗОЖ 9 9.11 9.11 Тестирование силовой выносливости 10 16.11 16.11 Овладение техникой прыжка в длину с разбега Гимнастика 11 23.11 23.11 Развитие координационных способностей 12 30.11 30.11 Развитие силовых способностей 13 7.12 7.12 Совершенствование развития силовых способностей 14 14.12 14.12 Подтягивания 15 21.12 21.12 Сгибания рук в упоре лёжа 16 28.12 28.12 Акробатические упражнения 17 Комплекс акробатических упражнений 18 Совершенствование опорных прыжков 19 Простейшие программы по гимнастике 20 Совершенствование гибкости 21 Совершенствование силовых способностей 22 Совершенствование координационных способностей Лёгкая атлетика 23 Общая физическая подготовка 24 Общая физическая подготовка по л/а 25 Специальная физическая подготовка 26 Физическая подготовка 27 Овладение техникой физических качеств 28 Знание по разделу л/а 29 Совершенствование челночного бега 30 Совершенствование техники спринтерского бега 3 1

Развитие выносливости Кроссовая подготовка 32 6 -ти мин. Бег 33 Развитие выносливости 34 Бег 20 мин



## Календарно-тематическое планирование 10 класс

| № п/п | Содержание темы   | Дата план | Дата факт | УУД  |
|-------|---|-----------|-----------|--|
| 1     | Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Спринтерский бег |           |           | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств                              |
| 2     | Бег 100м на время   |           |           |  |
| 3     | Метание гранаты м-500г, д-300г  |           |           |  |
| 4     | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                      |           |           | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) |
| 5     | Развитие физических качеств   |           |           |  |
| 6     | Овладение техникой прыжка в длину с 2-3 шагов                           |           |           |  |
| 7     | Прыжок в длину с места в горку  |           |           |  |
| 8     | Прыжки в длину с места. ЗОЖ   |           |           |  |
| 9     | Тестирование силовой выносливости                                       |           |           | Владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств   |
| 10    | Овладение техникой прыжка в длину с разбега                             |           |           |  |
| 11    | Развитие координационных способностей                                   |           |           |  |
| 12    | Развитие силовых способностей   |           |           |  |
| 13    | Совершенствование развития силовых способностей                         |           |           | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма   |
| 14    | Подтягивания  |           |           |  |
| 15    | Сгибания рук в упоре лёжа   |           |           |  |
| 16    | Акробатические упражнения   |           |           |  |
| 17    | Комплекс акробатических упражнений                                      |           |           | Планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели   |
| 18    | Совершенствование опорных прыжков                                       |           |           |  |
| 19    | Простейшие программы по гимнастике                                      |           |           |  |
| 20    | Совершенствование гибкости  |           |           |  |
| 21    | Совершенствование силовых способностей                                  |           |           |  |
| 22    | Совершенствование координационных способностей                          |           |           | Освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга                 |
| 23    | Общая физическая подготовка   |           |           |  |
| 24    | Общая физическая подготовка по л/а                                      |           |           |  |
| 25    | Специальная физическая подготовка                                       |           |           |  |
| 26    | Физическая подготовка   |           |           |  |
| 27    | Овладение техникой физических качеств                                   |           |           | Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению       |
| 28    | Знание по разделу л/а   |           |           |  |
| 29    | Совершенствование челночного бега                                       |           |           |  |
| 30    | Совершенствование техники спринтерского бега                            |           |           |  |
| 31-   | Эстафетный бег  |           |           |  |

|     |                      |  |  |  |
|-----|----------------------|--|--|--|
| 32  |                      |  |  | нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| 33- | Кроссовая подготовка |  |  |  |
| 34  |                      |  |  |  |