

# МКОУ “Военногородская СШ № 18”

Рассмотрена и одобрена на  
заседании  
педагогического совета  
(протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.)  
Приказ № \_\_ от 01.09.2023 г.

**“Утверждаю”**  
директор школы  
\_\_\_\_\_  
**Огнёва Е.Д.**

## ПРОГРАММА

внеурочной деятельности для 10-го класса

### **“Спорт для всех”**

на основе программы “ОФП”

Тип программы: адаптированная

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок обучения 1 год.

Возраст учащихся 16 – 17 лет.

Составитель:

Жуковский Ю.В. -

Педагог дополнительного  
образования

Ефремов 2023

## **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Спорт для всех» предназначена для обучающихся 10-го класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю , всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН ,т.е.40 – 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Результаты освоения курса**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

#### **1. Личностные результаты**

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

## 2. Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

## 3. Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределе ние	1.Соотнесение	1.Формулирование цели	1.Строить
2.Смысло- образование	известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

#### **4. Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

#### **5. Предметные результаты:**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Воспитанники научатся**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
  
- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

***Воспитанники получают возможность научиться***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

### Основной показатель реализации программы «Спорт для всех»

- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных

показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической,

интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

### Способы проверки результатов

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

### Содержание программы для 10-го класса

#### ГТО и Лёгкая атлетика

**Спринтерский бег**. От 30 до 40 м от 40 до 60 м до 60 м. Бег в равномерном темпе — до 25 мин, девочки — до 20 мин. Бег (1500 м. – дев., 2000 м.- мал.). Кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. **Теория.** Техника безопасности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. **Прыжок в длину** с места и с разбега, подбор разбега, отталкивание. **Теория.** Техника безопасности. Терминология прыжков в длину. Правила соревнований прыжков в длину. **Прыжок в высоту.** Подбор разбега и отталкивание. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление. **Теория.** Техника безопасности. Терминология прыжков в высоту.

Правила соревнований прыжков в высоту.

**Метание малого мяча.** Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Подбор разбега. **Теория.** Техника безопасности. Терминология метания малого мяча. Правила соревнований в метани

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Теория.** Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры. Терминология баскетбола.

**Волейбол.** Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху и снизу. Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Теория.** Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Терминология волейбола.

**Футбол.** Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении. Совершенствование техники удара по мячу в движении. Тренировочные игры по мини-футболу.

**Спортивная подготовка по избранному виду спорта.** Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Участие в соревнованиях. Судейство соревнований.

**Теория.** Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Физическая культура и физическое здоровье. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.

### Тематический план для 10-го класса

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований во время занятий ОФП			-
Охрана труда во время занятий ОФП			
ГТО и Лёгкая атлетика	6	-	6
Спортивная подготовка по избранному виду спорта	4	-	4
Теория	10	10	
Спортивные игры: Волейбол Баскетбол Футбол	14 6 5 3	- - -	14 6 5 3
Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>		<b>34</b>