

Управление образования города Ростова-на-Дону
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей» № 13
города Ростова - на- Дону

« Утверждаю»

Директор МБОУ «Лицея» № 13

Приказ № 368 от 31.08.2020 №
И.К.Агопова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности « Сила и грация»

для 10 А класса на 2020-2021 учебный год

Уровень общего образования — среднее общее образование
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

Количество часов : 70 часов

Учитель : Кудинова Елена Александровна

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана программа</p>	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции); Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.); Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Лицей № 13»; Положение о внеурочной деятельности в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении города Ростова-на-Дону «Лицей № 13»; План внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Лицей № 13» на 2020-2021 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» №320 от 31.08.2020); Календарный учебный график МБОУ «Лицей № 13» на 2020-2021 уч. год Планирование составлено на основе рабочей программы: Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 10-11 классы, М., «Просвещение», 2012</p>
<p>Общее количество часов в год, количество часов в неделю, планируемых на изучение данного курса в соответствии с учебным планом лицея</p>	<p>В соответствии с Планом внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 13» на 2020 – 2021 учебный год на изучение данного курса в 2020– 2021 учебном году отводится 70 часов (2 часа в неделю), на основании Календарного учебного графика МБОУ «Лицей № 13» на 2020-2021 учебном году спланировано 10 А класс - 70 часов</p>

3
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА, ДИСЦИПЛИНЫ, МОДУЛЯ)

Разделы учебной программы	Характеристика основных видов учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Примечание (использование резерва учебного времени)
Теоретические знания	<p>Демонстрировать знания по разделам:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Правовые основы ФК и спорта ▲ ФК в профилактике заболеваний и укреплении здоровья ▲ Способы регулирования и контроля физических нагрузок. <p>Сравнивать разные классификации физических упражнений.</p> <p>Обосновать пользу индивидуальных самостоятельных занятий.</p>	<p>комбинированный урок;</p> <p>контрольный урок</p>	
Легкая атлетика	Овладение техникой бега на короткие дистанции	<p>урок выполнения практических нормативов;</p> <p>комбинированный урок;</p> <p>смешанный урок;</p> <p>урок опережающего обучения;</p> <p>контрольный урок</p>	
	Овладение техникой метания гранаты	<p>урок выполнения практических нормативов;</p> <p>комбинированный урок;</p> <p>смешанный урок;</p> <p>урок опережающего обучения;</p> <p>контрольный урок</p>	
	Овладение техникой прыжков в длину	<p>урок выполнения практических нормативов;</p> <p>комбинированный урок;</p> <p>смешанный урок;</p> <p>урок опережающего обучения;</p> <p>контрольный урок</p>	
	Овладение техникой бега на длинные дистанции	<p>урок выполнения практических нормативов;</p> <p>комбинированный урок;</p>	

		смешанный урок; урок опережающего обучения; контрольный урок	
Гимнастика	Освоение строевых упражнений. Уметь различать строевые команды , выполнять строевые приемы	урок выполнения практических нормативов; комбинированный урок; смешанный урок; урок опережающего обучения; контрольный урок	
	Освоение акробатических упражнений Описывать технику акробатических упражнений Составлять комбинации из ранее изученных элементов	урок выполнения практических нормативов; комбинированный урок; смешанный урок; урок опережающего обучения; контрольный урок	
	Осваивать технику опорного прыжка	урок выполнения практических нормативов; комбинированный урок; смешанный урок; урок опережающего обучения; контрольный урок	
	Освоение и совершенствование упражнений в висах и упорах	урок выполнения практических нормативов; комбинированный урок; смешанный урок; урок опережающего обучения; контрольный урок	
	Использовать упражнения для развития силы, гибкости, координации	урок выполнения практических нормативов; комбинированный урок; смешанный урок; урок опережающего обучения; контрольный урок	
Баскетбол	Освоение техники передвижений, поворотов, остановок. Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и	урок выполнения практических нормативов; комбинированный урок;	

	5	ведении мяча	смешанный урок; урок опережающего обучения; игровой урок; контрольный урок	
		Овладение технико-тактическими действиями игроков.	урок выполнения практических нормативов; комбинированный урок;	
		Освоение и овладение техникой броска мяча в корзину	урок выполнения практических нормативов; комбинированный урок;	
		Освоение игры в баскетбол по правилам	игровой урок; контрольный урок	
Волейбол		Освоение техники нападающий удара	смешанный урок; урок опережающего обучения; контрольный урок	
		Освоение техники подачи мяча	смешанный урок; урок опережающего обучения; контрольный урок	
		Освоение техники приемов и передач мяча	смешанный урок; урок опережающего обучения; контрольный урок	
		Овладение технико-тактическими действиями игроков.	смешанный урок; урок опережающего обучения; контрольный урок	
		Освоение игры в волейбол по правилам	игровой урок; контрольный урок	
		Овладение упражнениями специальной и технической подготовки	урок выполнения практических нормативов; комбинированный урок;	

2.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Перечень	Описание обеспечения
Учебники, учебные пособия для обучающихся	
Печатные пособия для учителя	1. Программа по физической культуре 10 –11 классов. – М.: Просвещение, 2016. 2. Учебник под редакцией Лях В.И. Физическая культура. 10- 11классы. М.: «Просвещение» 2018 г 3. Методический журнал «Физическая культура в школе». 4. Легкая атлетика. Автор Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. 5. Урок физкультуры в современной школе. Выпуск № 1, 3. Москва 2004г. 6. Методика преподавания гимнастики в школе. П.К. Петров, М., «Владос» 2003г.
Экранно-звуковые пособия (цифровые)	
Технические средства обучения (средства ИКТ)	Компьютер, ноутбук
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	Копилка уроков-сайт для учителей.
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, маты гимнастические, перекладины гимнастические, скакалки гимнастические, бревно гимнастическое, сетка волейбольная.
Демонстрационные пособия	таблицы
Музыкальные инструменты	

Натуральные объекты и фон	
------------------------------	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА, ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЕЙ)

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> ✧ Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности ✧ Характеризовать роль и значение физической культуры ✧ Соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. ✧ Навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, техническим действиям базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; ✧ Определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений на организм 	<ul style="list-style-type: none"> ✧ Организовывать ЗОЖ , активный отдых и досуг, подготовку к выполнению нормативов ВФСК « ГТО». ✧ Планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья. ✧ Соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. ✧ Применять их в игровой и соревновательной деятельности; судейство соревнований ✧ Определять уровни индивидуальной двигательной подготовленности ✧ Проводить занятия с группой учащихся с применением оздоровительных систем.

Календарно-тематическое планирование для 10 А классах 2019-2020уч.год
« Сила и грация!»

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Правила техники безопасности.	1
2		Развитие двигательных качеств.	1
3		Спринтерский бег. Стартовый разгон Тестирование (бег 30м)	1
4		Низкий старт. Бег по дистанции Тестирование (наклон)	1
5		Бег на короткие дистанции Тестирование (подтягивание)	1
6		Финальное усилие . Финиширование	1
7		Эстафетный бег	1
8		Развитие скоростных способностей .	1
9		Физиологические процессы построения тренировочного процесса направленного на воспитание силы, выносливости, быстроты.	1
10		Метание гранаты развитие двигательных качеств	1
11		Разбег при метании	1
12		Метание гранаты на дальность	1
13		Совершенствование техники метания гранаты	1
14		Роль ФК и спорта в профилактике заболеваний	1
15		Медленный бег 10 мин (дев)-15 мин (юн). Развитие выносливости	1
16		Медленный бег 12мин (дев)-17 мин (юн) Развитие двигательных качеств	1
17		Длительный бег Развитие выносливости.	1
18		Формы и средства контроля за физкультурной деятельностью	1
		Всего: 18	
19		Бег попеременной интенсивности	1
20		Бег по слабопересеченной местности	1
21		Физкультура и спорт – одно из средств всестороннего развития	1
22		Преодоление горизонтальных препятствий	1
23		Кроссовый бег	1
24		Переменный бег	1
25		Гладкий бег	1
26		Кроссовая подготовка	1
27		Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.	1
28		Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований.	1
29		Профилактика вредных привычек средствами ФК и спорта.	1
30		Развитие силы и гибкости	1
31		Правила безопасности на уроках гимнастики.	1
32		Акробатические упражнения	1
33		Комбинация из ранее изученных элементов	1
34		Основы профилактики вредных привычек	1

		Всего: 16	
35		Упражнения в висе.	1
36		Совершенствование техники подтягивания	1
37		Способы индивидуальной организации занятий	1
38		Опорный прыжок .	1
39		Совершенствование техники опорного прыжка	1
40		Основы организации проведения соревнований	1
41		История развития игры в баскетбол	1
42		. Стойки игрока в баскетболе Учебная игра	1
43		Передвижения. игрока в баскетболе Учебная игра	1
44		Ловля мяча. Учебная игра	1
45		Передача мяча Учебная игра	1
46		Совершенствование техники ловли, передачи мяча	1
47		Правила техники безопасности на уроках спортивных игр	1
48		Бросок мяча в кольцо	1
49		Бросок мяча со штрафной линии	1
50		Два шага бросок мяча в кольцо	1
51		Бросок мяча из под щита	1
52		Броски мяча из разных точек	1
53		Совершенствование техники выполнения нормативов ВСФК «ГТО»	1
		Всего: 19	
54		Бросок мяча	1
55		Учебная комбинация из изученных элементов	1
56		Совершенствование техники изученных элементов	1
57		Комбинация из изученных элементов	1
58		Финты в баскетболе	1
59		Перехват мяча	1
60		Совершенствование изученных навыков в учебной игре	1
61		Учебная игра. Судейство	1
62		Совершенствование навыков судейства	1
63		Ведение протокола игры	1
64		Жесты судей. Учебная игра	1
65		Основы законодательства РФ в области ФК и спорта	1
66		Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	1
67		История развития игры в волейбол	1
68		Передача мяча у сетки из зон 2 и 4.	1
69		Передача мяча в прыжке через сетку.	1
70		Совершенствование техники выполнения нормативов ВСФК «ГТО»	1
		Всего: 17	

11

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ «Лицей № 13»
от 31.08.2020 № 1
_____ Е.Г. Дементьева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ М.В.Туганова

31. 08.2020 года