


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 ст. Зеленчукской»
им. В.В. Бреславцева»

«Согласовано»

Зам. директора по ВР
М.И. Брателева
М.И. Брателева
«*28*» *08* 2023 г.

«Утверждено»

директор МБОУ «СОШ
№3 ст. Зеленчукской»
им. В.В. Бреславцева»
В.И. Петрушкова
«*28*» *08* 2023 г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Общая физическая подготовка»
в рамках ФГОС для 10 класса**

Рабочую программу разработала:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
МБОУ «СОШ № 3 ст. Зеленчукской»
Шаркова Галина Ивановна

2023-2024 учебный год

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 ст. Зеленчукской»
им. В.В. Бреславцева»**

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
_____ М.И. Брателева
« ____ » _____ 2023 г.

«Утверждено»
директор МБОУ «СОШ
№3 ст. Зеленчукской»
им. В.В. Бреславцева»

_____ В.И. Петрушкова
« _____ » _____ 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Общая физическая подготовка»
в рамках ФГОС для 10 класса**

Рабочую программу разработала:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
МБОУ «СОШ № 3 ст. Зеленчукской»
Шаркова Галина Ивановна

**2023-2024 учебный год
Тематическое планирование**

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего	Дата
1.(1)	Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта.	1	

		Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.		
2.(2)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1	
3.(3)	Легкая атлетика	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1	
4.(4)	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.(у)	1	
5.(5)	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
6.(6)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
7.(7)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1	
8.(8-9)	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	
9.(10-11)	Волейбол	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	
10.(12-13)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	
11.(14-15)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	
12.(16)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
13.(17)	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	
14.(18)	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	
15.(19)	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	
16.(20-21)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в	2	

		баскетбол 2*2.		
17.(2 2-23)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	2	
18.(2 4-25)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2	
19.(2 6-27)	Баскетбол	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2	
20.(2 8)	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1	
21.(2 9)	Гимнастика с элементами акробатики	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1	
22.(3 0)	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1	
23.(3 1)	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
24(3 2)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	
25.(3 3)	Легкая атлетика	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1	
26.(3 4)	Легкая атлетика	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1	

