

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16 им. Н. Косникова»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Латкина М. В.

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 16 им. Н.
Косникова _____ Цой О. Е.

Приказ № 278
«31» августа 2023 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
по физической культуре
«Преодолей себя»
10 класс**

базовый уровень 34 часов
1 час в неделю

**Учитель физической культуры - А.А. Серебряков,
категория - высшая**

2023 – 2024 учебный год

**Планируемые результаты:
Общеучебные умения, навыки и способы деятельности
для обучающихся 10 класса**

Программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки обучающихся 10 класса» соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения 10 класса в практической деятельности и повседневной жизни».

Планируемые результаты освоения обучающимися программы кружка.

Личностные универсально-учебные действия

- Формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой;
- Развитие мотивов учебной деятельности;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Развитие мотивов учебной деятельности;
- Формирование личностного смысла учения;

- Формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Познавательные универсально-учебные действия

- Осознавать познавательную задачу;
- Выполнять учебно-познавательные действия;
- Ориентироваться в своей системе знаний;
- Делать обобщения и выводы;
- Выполнять учебно-познавательные задачи и стремиться их выполнить;
- Ставить и формулировать проблемы;
- Самостоятельно выделять познавательную цель;
- Ориентироваться в разнообразии упражнений, развивающих физические качества;
- Применять полученные знания на практике.

Коммуникативные универсально-учебные действия

- Слушать и слышать учителя и друг друга;
- Соблюдать правила речевого поведения и техники безопасности;
- Представлять конкретные содержания и сообщать его в устной форме;
- Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы;
- Понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом;
- Сохранять доброжелательные отношения друг к другу и учителю;
- Адекватно реагировать на замечания, корректировать свои действия.

Регулятивные универсально-учебные действия

- Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;
- Видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;
- Контролировать свою деятельность по результату;
- Осуществлять действия по образцу и заданному правилу;
- Оценивать результаты своей работы;
- Адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;
- Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

(34 ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (34 ч.)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (теоретических сведения в процессе уроков) .

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), релаксация (общие представления).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность *Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.*

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (6 часов). Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: подъем (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Легкоатлетические упражнения (6 часов). Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Спортивные игры (20 часов). Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Общая физическая подготовка (2 часа)

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ обучающихся 10 класса

В результате освоения физической культуры обучающийся 10 класса должен:

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма

-

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Тематический план.

№	Тема	Количество часов	Уроки	Контрольные (зачет)
I	Легкая атлетика	6		
1	1.высокий старт, бег 200метров. 2.старт с опорой на руку		1	
2	1.бег 30, 60 метров. . 2.эстафетный бег.		1	Бег 30,60 метров
3	1. бег 400 метров. 2. высокий старт, игра		1	Бег 400 метров
4	1.бег по пересеченной местности 1000 метров. 2. метание мяча		1	Бег по пересеченной местности
5	1. метание мяча. 2. прыжок в длину с места		1	Метание мяча
6	1. прыжок в длину с разбега(многоскоки) 2. эстафеты.		1	Зачётное занятие

II	Спортивные игры	10		
7	1.Передача мяча в парах. 2.Игра баскетбол.		1	
8	1.Ведение мяча. 2.Игра баскетбол.		1	
9	1.Броски по кольцу 2.Учебная игра баскетбол.		1	
10	1. остановка в шаге, прыжком. 2. ведение мяча, с изменением скорости , направления.		1	
11	1.ведение мяча - два шага – бросок по кольцу. 2.передача мяча в движении.		1	
12	1передача мяча в движении 2.Учебная игра баскетбол		1	Передача мяча в движении.
13	1.ведение мяча через препятствие. 2. передача мяча в движении		1	Остановка в шаге, прыжком.
14	1.штрафной-бросок. 2.Учебная игра баскетбол		1	
15	1.ведение–два шага, бросок. 2.штрафной бросок.		1	Ведение мяча
16	1. штрафной бросок. 2. Учебная игра баскетбол..		1	Зачётное занятие
Итого:		10	9	

№	Тема	Количество часов	Уроки	Контрольные (зачет)
I	Гимнастика	6		
II	Спортивные игры	4		
17	1.кувырок вперед 2. эстафета.		1	
18	1.кувырок вперед. 2.упражнение на гибкость. 3.сед углом 3 *15.		1	
19	1.кувырок вперед.		1	Кувырок

	2.кувырок назад			вперед.
20	1.кувырок вперед, назад. 2.стойка на лопатках. 3.упражнение на гибкость.		1	
21	1.кувырок назад. 2.стойка на лопатках. 3.сед углом 3*15.		1	Кувырок назад.
22	1.комбинация акробатических упражнений. 2. «мост» из положения лежа 3.метание набивного мяча.		1	
23	1.Прием, передача мяча в парах. 2.Игра «перестрелка».		1	
24	1.Ведение мяча. 2.Игра баскетбол.		1	
25	1.Броски по кольцу. 2.Игра баскетбол.		1	
26	1.Ведение мяча. 2.Игра баскетбол.		1	Зачётное занятие
Итого:			10	

№	Тема	Количество часов	Уроки	Контрольные (зачет)
I	ОФП	3		
II	Спортивные игры	3		
27	1.бег (3 мин.) 2.ОФП по карточкам №1. 3.челночный бег.		1	
28	1.бег (3,5 мин.) 2.ОФП по карточкам №2. 3.подтягивание на перекладине.		1	
29	1.бег (4 мин.). 2.ОФП с гимнастической скамейкой. 3.упражнение на гибкость		1	
30	1.бег (5 мин.). 2.передача мяча в		1	Передача мяча в движении.

	движении. 3.учебная игра – баскетбол.			
31	1.бег (5,5 мин.). 2.броски по кольцу. 3.учебная игра.		1	Броски по кольцу.
32	1.бег (6 мин.). 2.эстафеты с элементами баскетбола. 3.учебная игра – баскетбол		1	Зачётное занятие
	Итого:	6		

№	Тема	Количество часов.	Уроки	Контрольные (зачет)
	Легкая атлетика.	2		
33	1.бег 30, 60 метров. 2.эстафетный бег.		1	Бег 30, 60 метров.
34	1.бег 1000 метров. 2.метание мяча, гранаты		1	Бег 1000 метров.
	Итого:	2	2	
	Итого за год:	34	2	