

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» г.Белева Тульской области.**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО №3

№1 от «28» августа 24 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании педсовета

№1 от «30» августа 24 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ "СОШ
№1" г. Белева Тульской
области

141/ОД от «01» сентября 24г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
учебного курса «Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов

г. Белев 2024 г.

Пояснительная записка

Цель: Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Задачи:

1. формировать первоначальные представления о физической культуре и здоровом образе жизни, понимание обучающимися значимости здорового, физически активного образа жизни как фактора разностороннего гармоничного развития личности, успешной учебной деятельности и социализации;
2. формировать умения использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, оптимизации физического развития и двигательной подготовленности в процессе самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. способствовать формированию умения взаимодействовать в команде в процессе овладения жизненно важным фондом знаний;
4. формировать навыки оценки эффективности физкультурной деятельности, освоение правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности;
5. формировать позитивное отношение к физической культуре и здоровому, физически активному образу жизни, в том числе в процессе физического самовоспитания.

Место курса в учебном плане

Курс изучается в средней школе из расчёта 1 ч в неделю (в каждом классе по 34 ч. – 34 учебные недели в учебном году).

В рабочей программе самостоятельно распределены часы внутри каждого раздела на изучение тем в соответствии со сложностью изучаемого материала.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

получить возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметные результаты – освоение учащимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных).

Основное содержание на уровне среднего общего образования

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Исторические сведения об Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. и Олимпиаде в Сочи 2014 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на

работоспособность человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий.

Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.

Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

Основные виды учебной деятельности учащихся

Виды учебно-познавательной деятельности и их предметы

Виды учебно-познавательной деятельности	Характеристика
Наблюдение	наблюдение за внешними признаками, свойствами объекта познания, информация о которых может быть получена без вмешательства

Эксперимент	рассматривает существенные, ведущие свойства и закономерности природных объектов, которые получают путем непосредственного вмешательства, воздействия на них
Работа с книгой	предполагает изучение систематизированной информации, изложенной в учебной, научной и научно-популярной литературе
Систематизация знаний	структура существенных связей и отношений отдельных элементов системы научных знаний
Решение познавательных задач (проблем)	изучение комплексной разнообразной информации познавательного характера
Построение графиков	отражает ряд закономерных связей явлений, то есть свойств, процессов и характеристик

Виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

- Слушание объяснений учителя.
- Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
- Самостоятельная работа с учебником.
- Работа с научно-популярной литературой;
- Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
- Написание рефератов и докладов.
- Выполнение заданий по разграничению понятий.
- Систематизация учебного материала.

Виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

- Наблюдение за демонстрациями учителя.
- Просмотр учебных фильмов.
- Объяснение наблюдаемых явлений.
- Анализ проблемных ситуаций.

Виды деятельности с практической (опытной) основой:

- Работа с раздаточным материалом.
- Постановка опытов для демонстрации классу.
- Выполнение работ практикума.
- Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных.
- Проведение исследовательского эксперимента.

Распределение часов на разделы учебной программы по классам

Раздел программы	класс	
	10	11
История физической культуры	2	2
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	6	6
Теоретические знания по легкой атлетике	7	7
Теоретические знания об Олимпийских играх	2	2
Теоретические знания по гимнастике	5	5
Теоретические знания по спортивным играм	9	9
Теоретические знания по лыжной подготовке	3	3
Итого	34	34

Календарно-тематическое планирование

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Разделы программы (вид программного материала)	Количество часов
1.	История возникновения и формирования физической культуры	1
2.	Правовые основы физической культуры и спорта	1
3.	Основные понятия физической культуры	1
4.	Основные формы и виды физических упражнений	1
5	Понятия о физической культуре личности	1
6	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	1
7	Гигиенические требования к местам занятий и оборудованию, личная гигиена занимающегося;	1
8	Способы двигательной деятельности	1
9	История развития легкоатлетического спорта	1
10	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1
11	Основы организации двигательного режима	1
12	История развития бега	1
13	Разновидности бега. Понятие спринтерского бега	1
14	История прыжков в легкой атлетике	1
15	Спортсмены Тулы и Тульской области	1
16	История возникновения Олимпийских игр. Летние Олимпийские игры современности	1
17	История развития гимнастики в России	1
18	Виды гимнастики	1
19	Роль и значение утренней гимнастики. Комплекс упражнений	1
20	Спортивная гимнастика - история, дисциплины, великие гимнасты России.	1
21	История развития художественной гимнастики в России. Спортсмены – гимнасты нашей страны	1
22	История развития мирового и отечественного волейбола.	1
23	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	1
24	Тактика – командные действия в игре.	1
25	История развития лыжного спорта.	1
26	Известные спортсмены лыжники, биатлонисты нашей страны и Тульской области	1
27	Зимние Олимпийские игры современности	1
28	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1
29	История развития мирового и отечественного баскетбола.	1
30	Основные положения правил игры в баскетбол. Нарушение, жесты судей.	1
31	История развития мирового и отечественного футбола.	1
32	Основные положения правил игры в футбол. Нарушение, жесты судей.	1
33	Знаменитые футболисты России.	1
34	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	1
	Всего часов	34

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Разделы программы (вид программного материала)	Количество часов
1	История возникновения и формирования физической культуры	1
2	Правовые основы физической культуры и спорта	1
3	История развития легкой атлетики	1
4	Оздоровительный бег. История и значение	1
5	Адаптивная физическая культура	1
6	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	1
7	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	1
8	Физические качества человека	1
9	Понятия телосложения и характеристика его основных типов	1
10	Способы регулирования массы тела человека	1
11	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1
12	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1
13	История развития гимнастики в России	1
14	Аэробика. Значение и особенности воздействия на организм.	1
15	История развития ритмической гимнастики. Комплексы упражнений	1
16	Спортивная гимнастика - история, дисциплины, великие гимнасты России.	1
17	История развития художественной гимнастики в России Спортсмены – гимнасты нашей страны	1
18	Атлетическая гимнастика. История и значение	1
19	История развития мирового и отечественного волейбола.	1
20	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	1
21	Тактика – командные действия в игре.	1
22	История развития лыжного спорта.	1
23	Элементы тактики лыжных ходов	1
24	Известные спортсмены лыжники, биатлонисты нашей страны и Тульской области	1
25	Зимние Олимпийские игры современности	1
26	История развития мирового и отечественного баскетбола.	1
27	Основные положения правил игры в баскетбол. Нарушение, жесты судей.	1
28	История развития мирового и отечественного футбола.	1
29	Основные положения правил игры в футбол. Нарушение, жесты судей.	1
30	Знаменитые футболисты России.	1
31	История развития и значения плавания в России	1
32	Особенности и виды плавания.	1
33	Спортсмены нашей страны	1
34	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	1
	Всего часов	34

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество

«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово- учебник»;

Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>