

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 39 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА  
КРЕЙЗЕРА Я.Г.» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Рассмотрена и рекомендована к утверждению школьным методическим объединением учителей физической культуры протокол №1 от 25.08.2022.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «Школа-гимназия №39 им. Крейзера Я.Г.» г. Симферополя _____ С.В. Гаврилюк 30.08.2022	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Школа-гимназия №39» им. Крейзера Я.Г.» г. Симферополя _____ Н.В. Киричкова Приказ №479 от 30.08.2022.
--	--	---

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Физическая культура»  
для \_\_10\_\_ «\_А\_» класса  
на 2022/2023 учебный год**

**количество часов в неделю: \_1\_\_  
количество часов в год: \_34\_\_**

Составитель: учитель  
Ерёмина О.В.

г. Симферополь,  
2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура» для 10 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в редакции 29.06.2017 г.);
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями и дополнениями - приказ от 23.12.2020 № 766).
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Школа-гимназия № 39» г. Симферополя, утвержденная приказом от 18.06.2020 № 374.

Авторская программа учебного предмета: Лях В.И. программа общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.:Просвещение, 2012г./

Учебник, на который ориентирована рабочая программа: Лях В.И. «Физическая культура. 10-11 классы. « учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях.-М.:Просвещение, 2012г./

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Личностные:

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).**

#### 1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## 2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## 3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

## **Базовый уровень**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

### **Формы организации занятий**

1. Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры.
2. Беседы, игры, тесты.
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
4. Внеклассные формы организации занятий. К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся: 1) спортивные секции по видам спорта; 2) секции общей физической подготовки; 3) секции ритмической и атлетической гимнастики; 4) школьные соревнования; 5) туристские походы и слеты; 6) праздники физической культуры.

**Учебно- тематический план**  
( в том числе, с учетом рабочей программы воспитания)

№ п/п	Разделы программы	Модуль программы воспита- ния курса внеурочной дея- тельности	Колич. часов	Тесты
1	Знания о физической культуре  Лыжные гонки	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (действия в условиях различного рода ЧС) Неделя безопасности дорожного движения	1  3	1
2	Гимнастика	Международный день толерант- ности Всероссийский урок «История самбо»	4	1
3	Баскетбол	День героев Отечества День добровольца	6	1
4	Волейбол	День защитника Отечества Предметная неделя	7	1
5	Лёгкая атлетика	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день пожарной охраны)  Международный день защиты детей	13	1
<b>ИТОГО:</b>			<b>34</b>	

**Календарно-тематическое планирование  
по курсу внеурочной деятельности «Физическая культура», 10 - А класс**

№ урока	Тема урока	Количество во часов	Дата проведения	
			план	факт
1 четверть (8) Знания о физической культуре (1ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Адаптивная физическая культура	1	05.09	
Способы двигательной деятельности. Физическое совершенство				
Лёгкая атлетика (4 ч)				
2	ТБ. Спринтерский бег. Игра	1	12.09	
3	ТБ. Бег на скорость по дистанции. Игра.	1	19.09	
4	ТБ. Прыжок в длину с места. Спортивная игра	1	26.09	
5	ТБ. Бег по пересеченной местности. ОФП.	1	03.10	
Лыжные гонки (3ч)				
6	Передвижение на лыжах (теоретический урок)	1	10.10	
7	Торможение и повороты на лыжах (теоретический урок)	1	17.10	
8	Спуски и подъёмы на лыжах (теоретический урок)	1	24.10	
2 четверть (9 ч) Гимнастика (4ч)				
9	Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения	1	07.11	
10	ТБ. Комбинация из разученных приемов акробатики.	1	10.11( кор.) по понед.	
11	ТБ. Опорные прыжки. Строевые упражнения.	1	14.11	
12	ТБ. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Висы (м)	1	21.11	
Баскетбол (5ч)				
13	ТБ. Техника передвижения в стойке баскетболиста.	1	28.11	
14	ТБ. Совершенствование техники перемещений, ведение и броски мяча.	1	05.12	
15	ТБ. Техника штрафных бросков – оценка техники выполнения. Игра по правилам.	1	12.12	
16	ТБ. Совершенствование техники ведения – два шага – бросок.	1	19.12	
17	ТБ. Техника броска мяча в корзину двумя руками после ведения	1	26.12	
3 четверть (10ч). Баскетбол (1ч)				
18	ТБ. Игра в мини-баскетбол.	1	09.01	
Волейбол (7ч)				
19	ТБ. Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1	16.01	
20	ТБ. Техника верхней прямой передачи мяча. Игра	1	23.01	
21	ТБ. Верхняя прямая передача мяча	1	30.01	
22	ТБ. Прямая нижняя подача. Игра.	1	06.02	
23	ТБ. Техничко- тактические действия при подаче и передаче мяча.	1	13.02	
24	ТБ. Техника нападающего удара. Игра в волейбол по правилам	1	20.02	
25	ТБ. Совершенствование тактики игры.	1	27.02	
Лёгкая атлетика (2 ч)				
26	Инструкция по ТБ. Бег по пересеченной местности	1	06.03	
27	ТБ. Бег по пересеченной местности. Спортивная		13.03	



	игра.			
<b>4 четверть. Легкая атлетика ( 7 ч.)</b>				
<b>28</b>	ТБ. Спринтерский бег. Игра.	1	27.03	
<b>29</b>	ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	03.04	
<b>30</b>	ТБ. Техника гладкого равномерного бега. ОФП	1	10.04	
<b>31</b>	ТБ. Челночный бег 3*10м. Беговые упражнения	1	24.01	
<b>32</b>	ТБ. Прыжки в длину с места. ОФП.	1	15.05	
<b>33</b>	ТБ. Прыжки в длину с места. Игра. Метание мяча и гранаты на дальность.	1	22.05	
<b>34</b>	ТБ. Метание мяча и гранаты на дальность. ОФП.	1	29.05	

**Лист корректировки рабочей программы  
по физической культуре  
Учитель Ерёмина О.В.**

[illegible]