

**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\_\_ «\_Б\_» класса  
на 2022/2023 учебный год**

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

Составитель: учитель  
Щербина С.Л.

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 27.06.2021г №432
- 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. 10-11классы. « 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 отношения 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 отношения 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), 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 курса внеурочной деятельности 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.

## **Содержание программы**

### **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:** беседы, спортивные мероприятия, соревнования

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

№ п/п	Разделы программы	Модуль программы воспитания Курсы внеурочной деятельности	Количес тво часов	Тесты
1	Знания о физической культуре  Лыжная подготовка	День героев Отечества  Неделя безопасности дорожного движения	4	1
2	Гимнастика	Международный день толерантности  Всероссийский урок «История самбо»	4	1
3	Баскетбол	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (действия в условиях различного рода ЧС)  День добровольца	5	1
4	Волейбол	День защитника Отечества  Предметная неделя	7	1
5	Лёгкая атлетика	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день пожарной охраны)  Международный день защиты детей	14	1
ИТОГО:			34	

**Календарно-тематическое планирование  
по курсу внеурочной деятельности «Физическая культура», 10-Б классов**

№ урока	Тема урока	Количес т во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>1 полугодие(16ч) Знания о физической культуре(2ч)</b>				
<b>1</b>	Инструкция по ТБ. Адаптивная физическая культура	<b>1</b>	<b>01.09</b>	
<b>2</b>	Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой	<b>1</b>	<b>08.09</b>	
<b>Физическое совершенствование</b>				
<b>Лёгкая атлетика(5ч)</b>				
<b>3-4</b>	ТБ. Спринтерский бег. Игра	<b>2</b>	<b>15.09 22.09</b>	
<b>5</b>	ТБ. Прыжок в длину с места..Спортивная игра	<b>1</b>	<b>29.09</b>	
<b>6-7</b>	ТБ. Бег по пересеченной местности. ОФП.	<b>2</b>	<b>06.10 13.10</b>	
<b>Лыжная подготовка(2ч)</b>				
<b>8</b>	Техника лыжных ходов(теоретический урок)	<b>1</b>	<b>20.10</b>	
<b>9</b>	Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах(теоретический урок)	<b>1</b>	<b>27.10</b>	
<b>Гимнастика(4ч)</b>				
<b>10</b>	Инструкция по ТБ. Акробатические упражнения	<b>1</b>	<b>17.10</b>	
<b>11</b>	ТБ. Комбинация из разученных приемов акробатики.	<b>1</b>	<b>24.11</b>	
<b>12</b>	ТБ. Опорные прыжки. Строевые упражнения.	<b>1</b>	<b>01.12</b>	
<b>13</b>	ТБ. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Висы (м)	<b>1</b>	<b>08.12</b>	
<b>Баскетбол(3ч)</b>				
<b>14</b>	Инструкция по ТБ.. Техника передвижения в стойке баскетболиста.	<b>1</b>	<b>15..12</b>	
<b>15</b>	ТБ. Совершенствование техники перемещений, ведения и бросков мяча	<b>1</b>	<b>22.12</b>	
<b>16</b>	ТБ. Техника штрафных бросков Игра по правилам.	<b>1</b>	<b>29.12</b>	
<b>2 полугодие(18ч). Баскетбол(2ч)</b>				
<b>17</b>	ТБ. Техника броска мяча в корзину двумя руками после ведения	<b>1</b>	<b>12.01</b>	
<b>18</b>	ТБ. Игра в мини-баскетбол.	<b>1</b>	<b>19.01</b>	
<b>Волейбол(7ч)</b>				
<b>19</b>	ТБ. Совершенствование техники приёма и передачи мяча	<b>1</b>	<b>26.01</b>	
<b>20</b>	ТБ. Техника верхней прямой подачи мяча. Игра	<b>1</b>	<b>02.02</b>	
<b>21</b>	ТБ. Техника верхней прямой подачи мяча.	<b>1</b>	<b>09.02</b>	
<b>22</b>	ТБ. Техника нападающего удара.	<b>1</b>	<b>16.02</b>	
<b>23</b>	ТБ. Техничко- тактический действия в защите	<b>1</b>	<b>02.03</b>	
<b>24-25</b>	ТБ. Игра в волейбол по правилам	<b>2</b>	<b>09.03 16.03</b>	
<b>Лёгкая атлетика(9ч)</b>				
<b>26</b>	Инструкция по ТБ. Бег по пересеченной местности	<b>1</b>	<b>30.03</b>	
<b>27-28</b>	ТБ. Бег по пересеченной местности. Игра.	<b>2</b>	<b>06.04 13.04</b>	



<b>29</b>	ТБ. Спринтерский бег. Спортивная игра	<b>1</b>	<b>20.04</b>	
<b>30</b>	ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	<b>1</b>	<b>27.04</b>	
<b>31</b>	ТБ. Прыжки в длину с места. Челночный бег. ОФП	<b>1</b>	<b>04.05</b>	
<b>32</b>	ТБ. Метание мяча и гранаты. Спортивная игра.	<b>1</b>	<b>11.05</b>	
<b>33-34</b>	ТБ. Спортивна игра.	<b>2</b>	<b>18.05</b> <b>25.05</b>	