

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Гимназия №26»

«Принято»  
Педагогическим советом  
протокол от 29.08.2023г. № 1

Введено приказом от 29.08.2023г. №168  
Директор МБОУ «Гимназия №26»



**Рабочая программа**  
по кружку «Здоровое поколение»  
для 10-11 класса  
(1 час в неделю, 34 часа в год)

Составитель: Казанкин С.В.,  
учитель физической культуры

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР \_\_\_\_\_ Я.А.Ахмадеева

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

г. Набережные Челны

2023 г.

## Требования к уровню подготовки учащихся

### *Физическая культура как область знаний и физическая культура человека*

#### **Предметные результаты:**

##### **Ученик научится:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

##### **ученик получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, значение психических процессов в обучении двигательным действиям;
- вести самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- осваивать основы обучения и самообучения двигательным действиям.

##### **Метапредметные результаты:**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

##### **Личностные результаты**

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### *Способы деятельности*

#### **Предметные результаты**

##### **ученик научится**

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

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

#### **ученик получит возможность научиться**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

#### **Метапредметные результаты**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

#### **Личностные результаты**

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; • формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

### *Физическое совершенствование*

#### **Предметные результаты**

##### **ученик научится**

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

##### **ученик получит возможность научиться**

- организовывать самостоятельные занятия с использованием правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- подбирать комплексы физических упражнений для оценки физической подготовленности.

#### **Метапредметные результаты**

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### **Личностные результаты**

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

## **Содержание курса кружковой деятельности**

### **Физическая культура как область знаний и физическая культура человека**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

#### **Способы деятельности**

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

### **Физическое совершенствование**

#### **Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

*Комплексы упражнений:* индивидуализированные комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц туловища, на развитие координации статического и динамического равновесия; индивидуализированные комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и в движении); индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

*Ритмическая гимнастика:* индивидуально подобранные комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состояния здоровья).

*Комплексы упражнений из ЛФК* разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы).

Упражнения в преодолении препятствий: ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45°.

### **Легкая атлетика**

Ходьба. Равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, метание набивного мяча весом 1 кг. Из разных исходных положений, метание малого мяча с места в цель, с разбега на дальность. Эстафеты. Упражнения для развития основных физических качеств. Бег с равномерной скоростью (до 300 м); подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки — до 800 м).

### **Баскетбол**

Терминология баскетбола. Технические действия без мяча и с мячом. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам. Правила игры.

### **Волейбол**

Терминология волейбола. Технические действия без мяча и с мячом. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам. Правила игры.

### **Плавание сухое**

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание. Влияние физических упражнений на организм человека.

### **Скандинавская ходьба**

Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой. Методы развития выносливости. Принципы организации тренировочных занятий. Объем и интенсивность нагрузки. Методы самоконтроля за самочувствием. Ходьба без палок. Спортивная ходьба. Ходьба по снегу и льду. Ходьба с разной интенсивностью. Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Преодоление поворотов и разворотов. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

<i>Наименование раздела, темы</i>	<i>Общее количество часов</i>	<i>Формы проведения, аттестации/контроля</i>	<i>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</i>
<b>Физическая культура как область знаний и физическая культура человека</b>	В процессе занятий	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	<a href="https://user.gto.ru/#gto-m">https://user.gto.ru/#gto-m</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
<b>Способы деятельности</b>	В процессе занятий	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	<a href="http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball">http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Физическое совершенствование</b>	34		
<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b>	8	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	<a href="http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball">http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	3	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	<a href="https://user.gto.ru/#gto-m">https://user.gto.ru/#gto-m</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
<b>Баскетбол</b>	5	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	<a href="https://user.gto.ru/#gto-m">https://user.gto.ru/#gto-m</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
<b>Волейбол</b>	5	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	<a href="https://user.gto.ru/#gto-m">https://user.gto.ru/#gto-m</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
<b>Легкая атлетика</b>	7	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
<b>Скандинавская ходьба</b>	5	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
<b>Плавание сухое</b>	1	Теоретическое занятие.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

### Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности

№ п/п	Тема занятия	Формы занятий	Количество часов	Дата проведения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Корректировка
				План	Факт		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Роль ФК в формировании ЗОЖ. Общеразвивающие упражнения.	Теоретическое и практическое	1	1,09			
2	Ходьба на средние дистанции. Оздоровительные системы физического воспитания, спортивная подготовка.	Теоретическое и практическое	1	8,09			
3	Эстафеты. Достижения спортсменов на ОИ.	Теоретическое и практическое	1	15,09			
4	Упражнение на развитие силы. Дневник самонаблюдения.	Теоретическое и практическое	1	22,09			
5	Правила ТБ на уроках гимнастики. Основные этапы развития ФК в России.	Теоретическое и практическое	1	29,09			
6	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.	Теоретическое и практическое	1	6,10			
7	Упражнения на локальное развитие мышц туловища с гимнастическими палками.	Теоретическое и практическое	1	13,10			
8	Упражнения в преодолении препятствий.	Теоретическое и практическое	1	20,10			
9	Гимнастическая полоса препятствий.	Теоретическое и практическое	1	27,10			
10	Правила по ТБ на уроках по баскетболу. Перемещения в баскетболе (ходьба и бег с изменением направления)	Теоретическое и практическое	1	10,11			
11	Комплекс упражнений для развития гибкости. Корректирующая гимнастика.	Теоретическое и практическое	1	17,11			

12	Передачи мяча. Тактические действия в нападении.	Теоретическое и практическое	1	24,11			
13	Сочетание изученных приемов. Учебная игра.	Теоретическое и практическое	1	1,12			
14	Упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия по тропе здоровья.	Теоретическое и практическое	1	8,12			
15	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Теоретическое и практическое	1	15,12			
16	Ведение мяча на месте. Подвижные игры с мячом.	Теоретическое и практическое	1	22,12			
17	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	Теоретическое и практическое	1	29,12			
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления движения.	Теоретическое и практическое	1	12,01			
19	Контроль техники выполнения ведения мяча. Учебная игра.	Теоретическое и практическое	1	19,01			
20	Индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости.	Теоретическое и практическое	1	26,01			
21	Спортивная ходьба. Приемы контроля техники выполнения упражнений.	Теоретическое и практическое	1	2,02			
22	Ходьба с разной интенсивностью. Дыхательные упражнения.	Теоретическое и практическое	1	9,02			
23	Стойка волейболиста, перемещение в стойке.	Теоретическое и практическое	1	16,02			
24	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	Теоретическое и практическое	1	23,02			
25	Верхняя передача мяча над собой и возле стены.	Теоретическое и практическое	1	1,03			
26	Преодоление естественных и искусственных препятствий.	Теоретическое и практическое	1	8,03			



27	Прием и передачи мяча в парах через сетку. Игры с элементами волейбола.	Теоретическое и практическое	1	15,03			
28	Ходьба по пересеченной местности.	Теоретическое и практическое	1	22,03			
29	Подвижные игры с элементами волейбола.	Теоретическое и практическое	1	5,04			
30	Прием и передача мяча в движении. Учебная игра.	Теоретическое и практическое	1	12,04			
31	Сочетание изученных приемов. Нижняя подача мяча.	Теоретическое и практическое	1	19,04			
32	Учебная игра в баскетбол.	Теоретическое и практическое	1	26,04			
33	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения .	Теоретическое и практическое	1	3,05			
34	Правила поведения на открытом водоеме.	Теоретическое и практическое	1	10,05			