

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>
Физическая культура как область знаний и физическая культура человека	В процессе занятий	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	https://user.gto.ru/#gto-m https://resh.edu.ru https://infourok.ru
Способы деятельности	В процессе занятий	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball https://resh.edu.ru
Физическое совершенствование	34		
Оздоровительная и корригирующая гимнастика	8	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball https://resh.edu.ru
Гимнастика с элементами акробатики	3	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	https://user.gto.ru/#gto-m https://resh.edu.ru https://infourok.ru
Баскетбол	5	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	https://user.gto.ru/#gto-m https://resh.edu.ru https://infourok.ru
Волейбол	5	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	https://user.gto.ru/#gto-m https://resh.edu.ru https://infourok.ru
Легкая атлетика	7	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	https://resh.edu.ru https://infourok.ru
Скандинавская ходьба	5	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	https://resh.edu.ru https://infourok.ru
Плавание сухое	1	Теоретическое занятие.	https://infourok.ru

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			