Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура для 10-го класса» А.П. Матвеева, издательство «просвещение» 2015г.

Согласно учебному плану МБОУ Захаровской СОШ на реализацию этой программы отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Рабочая программа реализуется через УМК:

- учебник А.П. Матвеева. 5-е издание-М: Просвещение, 2016-112с.

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

**Предметные результаты.**

***Обучающиеся научатся:***

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса ГТО;

- владеть способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и физических качеств;

- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Получат возможность научиться:***

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в различной деятельности;

- уметь излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой и нагрузкой;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**Метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

**Метапредметные результаты.**

**Познавательные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний;

- выполнять учебно-познавательные действия, делать обобщения и выводы;

- понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; добывать новые знания.

***Получит возможность научиться:***

- ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель;

- добывать новые знания; высказывать предположения; перерабатывать полученную информацию.

**Регулятивные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;

- видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;

- контролировать свою деятельность по результату; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности;

- адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.

***Получит возможность научиться:***

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию;

- формировать операциональный опыт;

- проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.

**Коммуникативные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга;

- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе;

- понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу;

- оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.

***Получит возможность научиться:***

- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы;

- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

**Личностные результаты:**

***У обучающегося будут сформированы:***

- гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и порядок, обладающего чувством собственного достоинства;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

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

- основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- экологическое мышление, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;

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

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;

- готовность и способность к образованию и самообразованию;

- ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании.

**Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности:**

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как « Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой», « Составление плана занятий спортивной подготовкой», « Самонаблюдение во время занятий», « Самоконтроль при занятиях физической культурой», « Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий», « Туристические походы, как форма активного отдыха», « Здоровье и здоровый образ жизни», « Правила проведения банных процедур», « Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой», « Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями», « История возникновения и развития физической культуры».

**Раздел «Способы двигательной деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие. Всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержание базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика»

- «Гимнастика с основами акробатики»

- «Спортивные игры»

- Общеразвивающие упражнения»

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физкультуры при проведении уроков необходимо помнить о дифференцированном и индивидуальном подходе к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

**Раздел «Знания о физической культуре»** **(в процессе уроков)**

- Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

- Самонаблюдение во время занятий.

- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

- Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий.

- Туристические походы, как форма активного отдыха.

- Здоровье и здоровый образ жизни.

- Правила проведения банных процедур.

- Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.

- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

- История возникновения и развития физической культуры.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультур-но-оздоровительной деятельностью.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

**Гимнастика с основами акробатики.(9 часов)**

- Организующие команды и приемы.

- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.

- Стойка на голове и руках.

Длинный кувырок с разбега (юноши).

- Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.

- Подъём в упор переворотом махом на перекладине (юноши)

- Опорные прыжки-опорный прыжок, согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90 градусов.

- Висы и упоры.

- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

**Легкая атлетика.(10 часов)**

- Беговые и прыжковые упражнения.

- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.

- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Спортивные игры.(15 часов)**

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

- Гандбол. История игры Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Приложение 1.

Тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов** | **Общее количество часов на изучение по программе** | **Общее количество часов на изучение по плану** | **Количество контрольных тестов** |
| **1.** | Знания о физической культуре. | В процессе проведения уроков. | В процессе проведения уроков. |  |
| **2.** | Способы физкультурной деятельности. | В процессе проведения уроков. | В процессе проведения уроков. |  |
| **3.** | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | В процессе проведения уроков. | В процессе проведения уроков. |  |
| **4.** | Легкая атлетика. | 36 | 10 |  |
| **5.** | Гимнастика с основами акробатики. | 18 | 9 |  |
| **6.** | Лыжная подготовка. | 14 | - |  |
| **7.** | Элементы единоборств. | 8 | - |  |
| **8.** | Спортивные игры. | 29 | 15 |  |
| **9.** | Общее количество часов. | 105 | 34 |  |

Приложение 2.

Календарное планирование 10 класс.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем урока | Количество часов | Плановые сроки прохождения темы | Фактические сроки прохождения темы | Примечание |
| **Легкая атлетика 5ч.** | | | | | |
| **1.** | Бег на короткие дистанции. | 1 |  |  |  |
| **2.** | Метание гранаты на дальность с разбега. | 1 |  |  |  |
| **3.** | Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |  |
| **4.** | Равномерный бег. | 1 |  |  |  |
| **5.** | Броски малого мяча на точность. | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика 9ч.** | | | | | |
| **6.** | Кувырок вперед через препятствие. | 1 |  |  |  |
| **7.** | Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты. | 1 |  |  |  |
| **8.** | Акробатические комбинации. | 1 |  |  |  |
| **9.** | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. | 1 |  |  |  |
| **10.** | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. | 1 |  |  |  |
| **11.** | Упражнения на брусьях. | 1 |  |  |  |
| **12.** | Комбинации на брусьях. | 1 |  |  |  |
| **13.** | Опорные прыжки. | 1 |  |  |  |
| **14.** | Опорные прыжки. | 1 |  |  |  |
| **Спортивные игры 15ч.** | | | | | |
| **15.** | Волейбол. Приемы и передача мяча. | 1 |  |  |  |
| **16.** | Волейбол. Подачи мяча. | 1 |  |  |  |
| **17.** | Волейбол. Нападающий удар. | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18.** | Волейбол. Защитные действия. | 1 |  |  |  |
| **19.** | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |  |  |  |
| **20.** | Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |  |  |  |
| **21.** | Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину. | 1 |  |  |  |
| **22.** | Баскетбол. Штрафные броски. | 1 |  |  |  |
| **23.** | Баскетбол. Защитные действия. | 1 |  |  |  |
| **24.** | Баскетбол. Тактические действия. | 1 |  |  |  |
| **25.** | Броски мяча в «Гандболе». | 1 |  |  |  |
| **26.** | Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе. | 1 |  |  |  |
| **27.** | Спортивная игра «Гандбол» | 1 |  |  |  |
| **28.** | Спортивная игра «Гандбол» | 1 |  |  |  |
| **29.** | Спортивная игра «Гандбол» |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика 5ч.** | | | | | |
| **30.** | Метание в горизонтальные и вертикальные цели. | 1 |  |  |  |
| **31.** | Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |  |
| **32.** | Равномерный бег. | 1 |  |  |  |
| **33.** | Шестиминутный бег. | 1 |  |  |  |
| **34.** | Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |
| **Итого: 34ч.** | | | | | |