

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ МО ЩЕКИНСКИЙ РАЙОН

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2024

Утверждаю
директор Лицея №1 г.Щекино
_____/О.А.Пшеничникова
Приказ № 69 от 30.08.2024

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»**

Руководитель: Коробанова Т.А.

Щекино
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая Физическая подготовка» (ОФП) для 11 класса представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание. В настоящей программе предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

На изучение внеурочной деятельности «ОФП» 34 часа (1 час в неделю)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее

состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ОФП»

Основы знаний:

- Адаптация организма к физическим нагрузкам как основа укрепления здоровья.
- Этапы планирования самостоятельных занятий кондиционной тренировкой.
- Роль физической культуры в организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.
- Предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия.
- Возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- Оказания первой помощи.

Физическое совершенствование:

- упражнения корригирующей и профилактической направленности;
- комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры;
- основные технические и тактические действия в игровых видах спорта (футбол, волейбол, баскетбол);
- комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств;
- тестовые задания Комплекса «Готов к труду и обороне».

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПРЕДПОЛАГАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ФОРМЫ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

- Подготовка к сдаче норм ГТО.
- Участие в легкоатлетических соревнованиях.

Тематическое планирование

№ п\п	Наименование разделов	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
2	Физическое совершенствование	28	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru

			https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
--	--	--	--

Поурочное планирование

№ п\п	Содержание программы	Количе ство часов
	Основы знаний	2
1	Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале	1
2	Принцип всестороннего развития личности. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	1
	ОФП	32
3	Общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, развитие скоростных качеств и быстроты движений. Эстафеты	
4	Равномерный бег. ОРУ. девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание	1
5	Равномерный бег. ОРУ. Тренировка с медицинским мячом. Подвижные игры.	1
6	Тренировка для развития силы с гантелями и гирей. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	1
7	Длительный бег для развития выносливости. Упражнения на гибкость и растяжки мышц.	28
8	Упражнения для мышц ног, прыжковые упражнения. Самоконтроль учащихся.	1
9	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1
10	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1
11	Тренировочные игры по мини-футболу	1
12	Тактическая подготовка в баскетболе	1
13	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
14	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1
15	Техническая подготовка в волейболе	1

16	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1
17	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1
18	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1
19	Упражнения со скакалкой. Эстафеты с заданием.	1
20	Тренировка с медицинским мячом. Подвижные игры.	1
21	Челночный бег 3x10, 3x15.	1
22	Тренировка для развития силы.	1
23	Круговая тренировка.	1
24	Спортивная подготовка (СФП) в футболе.	1
25	Спортивная подготовка (СФП) в волейболе.	1
26	Спортивная подготовка (СФП) в баскетболе.	1
27	Судейство соревнований	1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
32	Участие в соревнованиях по л\а.	1
33	Сдача норм ГТО	1
34	Итоговое занятие. Подведение итогов сдачи норм ГТО	1