

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 44 г.Томска (МАОУ СОШ № 44 г.Томска)
634021, г.Томск, ул. Алтайская, 120/1, тел/факс (83822)45-06-58
mailto: school44@education70.ru
ИНН 7017024796 КПП 701701001 ОГРН 1037000083878

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
Протокол № 1
от 28.08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНА
на заседании МС
Протокол № 1
от 29.08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МАОУ СОШ № 44 г. Томска
А.Г. Расторгуевой
31.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

10-11 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности по ОФП ориентирована на последовательное освоение социально-психологических анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания.

Программа по ОФП направлена на укрепление физического здоровья, приобретение широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей специальной подготовки; составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей.

Рабочая программа курса **«Общая Физическая Подготовка»** для 10-11 класса, дополняющая рабочую программу по курсу «Физическая культура», составлена на основе **нормативных документов:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 1897.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Постановление об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 г. N 189.
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Постановление об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 (ОВЗ) от 10 июля 2015 года N 26.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения

мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Общее число часов 34 часа, 1 час в неделю.

I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.Силовая подготовка.

Развитие гибкости, формирование осанки, развитие силовых способностей. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.Работа на тренажерах.ОРУ с отягощениями.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале лыжной подготовки:

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 10-11 классе** обучающийся научатся:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	час	ЭОР
1. Легкая атлетика(4 ч.)			
1.1	Техника безопасности на занятиях ОФП в спортзале, на улице. Бег с высокого старта.Прыжки в длину с места по кочкам.	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Развитие скоростно-координационных способностей Челночный бег 3х10м.Бросок теннисного мяча вцель с расстояния 4-5 метров.	1	https://resh.edu.ru/
1.3	Бег 30 м. с высокого старта. Метание теннисного мяча на дальность, и на заданное расстояние. Спец.упражнения бегуна	1	https://resh.edu.ru/
1.4	Бег 60 м. с высокого старта. Прыжки в длину с места по ориентирам.Развитие выносливости,внимания.	1	https://resh.edu.ru/

2. Подвижные игры с элементами баскетбола(6 ч.)			
2.1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой(левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Броски в цель (щит) снизу.	1	https://resh.edu.ru/
2.3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Изучить технику ведения мяча с изменением направления и скорости.	1	https://resh.edu.ru/
2.4	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Совершенствование ведения мяча правой (левой) рукой на месте, с изменением направления и скорости.	1	https://resh.edu.ru/
2.5	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в квадрате.	1	https://resh.edu.ru/
2.6	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении.	1	https://resh.edu.ru/
3. Гимнастика(6 ч)			
3.1	Упр. на освоение навыков равновесия. Упражнение на пресс. Лазанье по канату в три приёма.	1	https://resh.edu.ru/
3.2	Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Лазанье по канату в три приёма.	1	https://resh.edu.ru/
3.3	Развитие гибкости, силы. ОРУ(на силу рук на подтягиваться на руках. Упражнение на пресс.	1	https://resh.edu.ru/
3.4	Упражнения для укрепления голеностопа. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	https://resh.edu.ru/
3.5	Упражнения для формирования осанки. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	https://resh.edu.ru/
3.6	Преодоление пяти препятствий (на быстроту выполнения). Подвижные игры с мячом	1	https://resh.edu.ru/
4. Лыжная подготовка(5 ч)			
4.1	Передвижение скользящим шагом. Передвижение до 2 км.	1	https://resh.edu.ru/
4.2	Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. На время.	1	https://resh.edu.ru/
4.3	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Повторить попеременно двухшажный ход с палками.	1	https://resh.edu.ru/
4.4	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью. Скольжение под воротами.	1	https://resh.edu.ru/
4.5	Зимние игры и эстафеты на свежем воздухе «Биатлон», Скольжение под воротами.	1	https://resh.edu.ru/

5. Подвижные игры с элементами волейбола(8 ч)			
5.1	Ходьба, бег и выполнениезаданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд.	1	https://resh.edu.ru/
5.2	Стойка игрока. Перемещениев стойке приставнымишагами боком, лицом спинойи вперёд. Передача мяча сверху двумя руками наместе.	1	https://resh.edu.ru/
5.3	Повторить комбинации изосновных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки,ускорения). Передача мячасверху двумя руками на месте.	1	https://resh.edu.ru/
5.4	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	https://resh.edu.ru/
5.5	Комбинации из основныхэлементов техникипередвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1	https://resh.edu.ru/
5.6	Передача мяча над собой. Игра по упрощённымправилом мини-волейбола.	1	https://resh.edu.ru/
5.7	Комбинации из основныхэлементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	https://resh.edu.ru/
5.8	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой.	1	https://resh.edu.ru/
6. Силовая подготовка(5 ч)			
6.1	Развитие физических качеств (гибкость, силы).Круговая тренировка.	1	https://resh.edu.ru/
6.2	ОРУ с отягощениями.	1	https://resh.edu.ru/
6.3	Развитие гибкости, силы. ОРУ на силу рук. Работа на тренажерах.	1	https://resh.edu.ru/
6.4	. Круговая тренировка Работа на тренажерах	1	https://resh.edu.ru/
6.5	ОРУ с отягощениями.Лазание по канату	1	https://resh.edu.ru/