

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Моисеево – Алабушская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО
методическим советом МБОУ
Моисеево – Алабушской сош

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора
по УВР
Рыбина Н.В.
ФИО
Рыбина
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.



МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
для обучающихся 10-11 КЛАССА**

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и с учетом основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Моисеево-Алабушской сош, Уваровского района, Тамбовской области ориентированная на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа курса «Общефизическая подготовка» рассчитана на 2 года по 34 часа в год (1 раз в неделю) и будет реализована в работе со школьниками 10-11 классов.

Направленность программы – спортивно-оздоровительное

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 14.06.2022г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 287);
- Письмо министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 «Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Моисеево-Алабушская средняя общеобразовательная школа»

- Положение о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ Моисеево-Алабушская средняя общеобразовательная школа.

Цель программы: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений

Задачи программы:

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитывающие:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Формы организации образовательного процесса: для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и

деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия могут, как являться продолжением групповой работой, так и быть частью коррекционной программы, так как позволяют корректировать выявленные пробелы.

Виды деятельности: комбинированное занятие, интерактивная лекция с использованием презентаций и научно-технических фильмов, беседа, практическое занятие, упражнение, Групповые практические занятия; Групповые и индивидуальные теоретические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами; Самостоятельные тренировки по заданию тренера; Участие в спортивных соревнованиях.

Формы контроля: практическая работа, творческая работа. Конкурс, открытое занятие, наблюдение, опрос. Участия в соревнованиях (внутри школьные, районные, региональные, всероссийские). Сдача нормативов ОФП с выявление уровня физической подготовленности

Форма промежуточной аттестации: защита проекта на школьной «Ярмарке проектов». Итоговый зачет по ОФП.

Взаимосвязь с программой воспитания: Программа курса внеурочной деятельности «Общездоровьесберегающая подготовка» разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания «МБОУ Моисеево-Алабушская СОШ». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания МБОУ Моисеево-Алабушская СОШ;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую школой в рамках модуля «Внеурочная деятельность» программы воспитания МБОУ Моисеево-Алабушская СОШ;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается программой воспитания МБОУ Моисеево-Алабушская СОШ.

II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, мета предметных и предметных образовательных результатов.

2.1 Планируемые результаты первого года обучения, 10 класс

Личностный результат:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе и занятиям физической культуры;
- ответственно относится к порученному делу;
- проявляет стремление к самостоятельной работе;
- самостоятельно готовится к участию в мероприятиях

Метапредметный результат:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- умение слушать собеседника.

Познавательные универсальные учебные действия

- Умение строить по росту, выполнять простые команды
- Способы развития физических качеств
- Организация деятельности с учетом требований её безопасности
- Умение контролировать скорость и расстояние при беге
- Умение бежать со средней скоростью и ускоряться
- Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры
- Уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания
- Необходимость отслеживания состояния здоровья
- Отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
- Умение самостоятельно разрабатывать стратегию игры
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности

Предметный результат:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение 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 учётом 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 лёгких 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2.1 Планируемые результаты первого года обучения, 10 класс

Личностные результаты:

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

Метапредметный результат:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

2.2 Планируемые результаты второго года обучения, 11 класс

Личностные результаты:

- планирование режима дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- содержание в порядке спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, способность ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Метапредметный результат:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного

- труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

3.1 Первый год обучения, 10 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Формы организации	Вид деятельности
1	Физическая культура как область знаний Влияние упражнений на различные системы организма.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение

2	<p>Легкая атлетика</p> <p>Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы прыжка), Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <p>Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений.</p> <p>Игры-задания с использованием средств баскетбола и футбола</p>	<p>лекция, творческая работа, дискуссии, игра</p>	<p>Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность</p>
3	<p>Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с акробатическим соединением.</p> <p>Совершенствовать акробатическое соединение</p>	<p>беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа</p>	<p>Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера</p>
4	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Проверить знания о лыжных мазях и видах снежного покрова. Повторить технику одновременного и попеременного двушажных ходов.</p> <p>Учить координации работы руками при переходе с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожении и травмах.</p>	<p>Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.</p>	<p>Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.</p>
5	<p>Спортивные игры.</p> <p>Физические упражнения как способ чередования нагрузок.</p> <p>Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение.</p> <p>Разучивание остановки, повороты.</p> <p>Обучение броска после ведения.</p>	<p>Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра.</p>	<p>Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера</p>

1. Физическая культура как область знаний

Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.

2. Легкая атлетика.

Практическая деятельность: Спринтерский бег, эстафетный бег, Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».

3. Гимнастика с элементами акробатики

Практическая деятельность: Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП

4. Лыжная подготовка

Практическая деятельность: Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.

5. Спортивные игры.

Практическая деятельность: Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением. Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром. Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Закрепление верхней передачи за голову через сетку.

3.2. Второй год обучения, 11 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Формы организации	Вид деятельности
1	Физическая культура как область знаний Влияние упражнений на различные системы организма.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение
2	Легкая атлетика Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы прыжка), Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений. Игры-задания с использованием средств баскетбола и футбола	лекция, творческая работа, дискуссии, игра	Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность

3	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с акробатическим соединением. Совершенствовать акробатическое соединение	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
4	Лыжная подготовка Проверить знания о лыжных мазах и видах снежного покрова. Повторить технику одновременного и попеременного двушажных ходов. Учить координации работы руками при переходе с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожении и травмах.	Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.	Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.
5	Спортивные игры. Физические упражнения как способ чередования нагрузок. Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.	Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра.	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера

1. Физическая культура как область знаний

Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.

2. Легкая атлетика.

Практическая деятельность: Спринтерский бег, эстафетный бег, Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».

3. Гимнастика с элементами акробатики

Практическая деятельность: Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП

4. Лыжная подготовка

Практическая деятельность: Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.

5. Спортивные игры.

Практическая деятельность: Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением. Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром. Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Закрепление верхней передачи за голову через сетку.

IV. Тематическое планирование

4.1. Тематическое планирование первого года обучения, 10 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура как область знаний	1	1	-
2.	Легкая атлетика	7	-	7
3.	Гимнастика с элементами акробатики	2	-	2
4	Лыжная подготовка	5	-	-
5.	Спортивные игры	19	-	19
	-Баскетбол	8	-	8
	-Мини лапта	2	-	-
	-Волейбол	9	-	9
Всего:		34	1	33

4.2 Тематическое планирование второго года обучения, 11 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура как область знаний	1	1	-
2.	Легкая атлетика	7	-	7
3.	Гимнастика с элементами акробатики	2	-	2
4.	Спортивные игры	19	-	19
	-Баскетбол	8	-	8
	-Мини лапта	1	-	-
	-Волейбол	9	-	9
5.	Лыжная подготовка	5	-	-
Всего:		34	1	33

Учебно-методическое обеспечение

Список основной литературы

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . М.: Просвещение, 2012.
2. В. И. Лях Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных. Организаций: Просвещение, 2018-256с.
3. В. И. Лях Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательных. Организаций: Просвещение, 2017-239с.
4. В. И. Лях Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательных. Организаций: Просвещение, 2018-255с.
5. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 классы / Н.А. Фёдорова. — М.: Экзамен, 2016. — 973 с.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.
7. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. — М.: Советский спорт, 2014. — 416 с.

Список дополнительной литературы

1. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. — М.: Советский спорт, 2013. — 171 с.
2. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. — М.: Просвещение, 2015. — 304 с.
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. — Рн/Д: Феникс, 2012. — 252 с.
4. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. — М.: Арсенал образования, 2014. — 393 с.
5. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2014. — 781 с.
6. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды / П.Ф. Лесгафт. — М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. — 416 с.
7. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 160 с.