

Приложение 3.29

Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ СОШ п. Цементный, утвержденной приказом № 241-Д от 30 августа 2024 г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

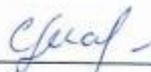
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Управление образования Невьянского городского округа

МАОУ СОШ п. Цементный

РАССМОТРЕНО

ШМО гармоничного
развития личности



Максимова С.В.

Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Откидач Ю.Н.

«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ п.
Цементный



Арапова О.В.

Приказ № 241-Д
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка»

для обучающихся 10-11 классов

Составитель: Максимова Светлана Владимировна,
учитель физической культуры
МАОУ СОШ п. Цементный

п. Цементный, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (ОФП) разработана на основе ФГОС СОО с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ СОШ п. Цементный. Программа разработана для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, предусмотренной программой воспитания обучающихся на ступени среднего общего образования. Реализация программы предполагает использование форм работы, которые предусматривают активность и самостоятельность обучающихся, сочетание индивидуальной и групповой работы, подвижные игры. Вовлеченность школьников в данную внеурочную деятельность позволит обеспечить их самоопределение, расширить зоны поиска своих интересов в различных сферах прикладных знаний, переосмыслить свои связи с окружающими, свое место среди других людей. В целом реализация программы вносит вклад в нравственное и социальное формирование личности.

Целью курса 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.

Курс «Общая физическая подготовка» решает следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На изучение курса ВД «Общая физическая подготовка» отводится 68 ч (1 ч в неделю, для 10 класса и 1 час в неделю для 11 класса).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

осознание российской гражданской идентичности (осознание себя, своих задач и своего места в мире);

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

готовность к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;

осознание ценности самостоятельности и инициативы;

наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности; стремление быть полезным, интерес к социальному сотрудничеству;

проявление интереса к способам познания;

стремление к самоизменению;

сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом;

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

установка на активное участие в решении практических задач, осознание важности образования на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей;

приобретение опыта успешного межличностного общения;

проявление уважения к людям любого труда и результатам трудовой деятельности; бережного отношения к личному и общественному имуществу;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение социального опыта, основных социальных ролей; осознание личной ответственности за свои поступки в мире;

готовность к действиям в условиях неопределенности, повышению уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, приобретать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

осознание необходимости в формировании новых знаний, в том числе формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие.

Личностные результаты, связанные с формированием экологической культуры:

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.

При изучении предмета физическая культура обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов).

В ходе изучения предмета физическая культура обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

7. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной

безопасности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и проявляется в процессе

освоения курса «Общая физическая подготовка». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности

их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
 -

Содержание курса внеурочной деятельности

Легкая атлетика (23 часа).

1. Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.
2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
6. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “10x10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 100м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный “5-ти минутный бег”. Метание гранаты на дальность. Прыжки: в высоту с бокового разбега, в длину с 7-ми шагов разбега.

Общая физическая и специальная подготовка (гимнастика) (10 часов).

1. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.
2. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Висы и упоры
3. Прыжки: на месте и в движении, по разметкам, через препятствия.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол) (34 часа)

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: ведение, передачи мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

3. Календарно-тематическое планирование 10-11 класс

№ пп	Наименование раздела	Количество часов	Формы проведения занятий
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»	1	Лекция
2	Легкая атлетика.	23	Групповая
3	Гимнастика	10	Групповая
4	Спортивные игры	34	Групповая

Поурочное планирование, 10 класс

№ занятия	Тема занятия	Формы организации занятий
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»	Лекция, беседа
2	Бег на короткие дистанции.	Состязания, игры, беседы, тренировки
3	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	Состязания, игры, беседы, тренировки
4	Ускорения; бег по повороту; финиш.	Состязания, игры, беседы, тренировки
5	Бег на время на дистанции 30. 60м.	Состязания, игры, беседы, тренировки
6	Бег на время 100м.	Состязания, игры, беседы, тренировки
7	Метание мяча на дальность с разбега.	Состязания, игры, беседы, тренировки
8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Состязания, игры, беседы, тренировки
9	Прыжки в длину с разбега.	Состязания, игры, беседы, тренировки
10	Помощь в оценке результатов и проведении соревнований. Прыжки в длину с разбега.	Состязания, игры, беседы, тренировки
11	Практические занятия. Строевые упражнения. Кувырки назад, вперед, перекаты.	Состязания, игры, беседы, тренировки
12-13	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах	Состязания, игры, беседы, тренировки
14-15	Комплекс акробатических упражнений	Состязания, игры, беседы, тренировки
16-17	Комплекс акробатических упражнений, силовые упражнения	Состязания, игры, беседы, тренировки
18	Резерв	
19	ИТБ на занятиях. Правила игры в баскетбол	Состязания, игры, беседы, тренировки

20	Ловля и передача мяча на месте.	Состязания, игры, беседы, тренировки
21	Броски в кольцо с разных точек.	Состязания, игры, беседы, тренировки
22	Передача мяча в парах в движении.	Состязания, игры, беседы, тренировки
23	Ведение мяча с броском по кольцу.	Состязания, игры, беседы, тренировки
24	Передача мяча в движении.	Состязания, игры, беседы, тренировки
25	Бросок мяча с 2 шагов	Состязания, игры, беседы, тренировки
26	Броски с трех очковой линии.	Состязания, игры, беседы, тренировки
27	Волейбол. Правила игры . История волейбола.	Состязания, игры, беседы, тренировки
28	Техническая подготовка в волейболе. Тактическая подготовка в волейболе	Состязания, игры, беседы, тренировки
29	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол	Состязания, игры, беседы, тренировки
30	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	Состязания, игры, беседы, тренировки
31	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	Состязания, игры, беседы, тренировки
32	Совершенствование техники нападающего удара	Состязания, игры, беседы, тренировки
33	Совершенствование техники одиночного блока	Состязания, игры, беседы, тренировки
34	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	Состязания, игры, беседы, тренировки

Поурочное планирование, 11 класс

№ занятия	Тема занятия	Коррекция
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.	Состязания, игры, беседы, тренировки
2	Бег на короткие и средние дистанции.	Состязания, игры, беседы, тренировки
3	Бег: низкий старт с последующим ускорением	Состязания, игры, беседы, тренировки
5-6	Ускорения; бег по повороту; финиш.	Состязания, игры, беседы, тренировки
7	челночный бег "10x10м	Состязания, игры, беседы, тренировки
8	Бег на время 100м.	Состязания, игры, беседы, тренировки
9	Метание гранаты на дальность с разбега.	Состязания, игры, беседы, тренировки
10	Бег по пересеченной местности	Состязания, игры, беседы, тренировки
11	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости и подвижности	Состязания, игры,

	в суставах.	беседы, тренировки
12-13	Комплекс акробатических упражнений	Состязания, игры, беседы, тренировки
14-15	Комплекс акробатических упражнений	Состязания, игры, беседы, тренировки
16-17	Висы и упоры, силовые упражнения	Состязания, игры, беседы, тренировки
18	Резерв	Состязания, игры, беседы, тренировки
19	ИТБ на занятиях. Правила игры в баскетбол.	Состязания, игры, беседы, тренировки
20	Техника выполнения игровых действий: ведение, передачи мяча.	Состязания, игры, беседы, тренировки
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении	Состязания, игры, беседы, тренировки
22	Вбрасывание мяча с лицевой линии	Состязания, игры, беседы, тренировки
23-24	Способы овладения мячом при «спорном мяче»,	Состязания, игры, беседы, тренировки
25	Штрафные броски	Состязания, игры, беседы, тренировки
26-27	Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.	Состязания, игры, беседы, тренировки
28	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Состязания, игры, беседы, тренировки
29	Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	Состязания, игры, беседы, тренировки
30	Блокировка	Состязания, игры, беседы, тренировки
31-32	Атакующий удар (с места и в движении).	Состязания, игры, беседы, тренировки
33-34	Тактические действия в защите и нападении.	Состязания, игры, беседы, тренировки

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861729

Владелец Арапова Ольга Владимировна

Действителен с 20.03.2024 по 20.03.2025