

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Отдел по образованию, спорту и делам молодёжи комитета Администрации Залесовского района по социальной политике
МБОУ "Борисовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

Протокол № 1
от «10» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Гудева Н.В.
«10» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»
для обучающихся 10 классов
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Кудашкин Егор Васильевич
Учитель физической культуры

с. Борисово 2023 год

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для обучающихся 10 классов разработана на основе требований в соответствии с ФГОС СОО.

- **Целью программы** является вовлечение в систему физического воспитания, создание комфортных условий для дополнительного физического развития школьников, осуществление дифференцированного подхода в организации образовательного процесса и подготовка лицеистов к соревновательной деятельности.
- Содержание настоящей программы ориентируется на решение **следующих задач**:
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям;
- улучшение показателей основы физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- укрепление психологического и эмоционального здоровья ребенка в соревновательной деятельности.

Программой отводится на изучение 34 часа, 1 час в неделю;

Срок реализации программы: 1 год

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- качественные свойства обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения внеурочной программы «Общая физическая подготовка». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Умение индивидуально 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.

Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- соотносить свои действия с целью обучения.

Умение индивидуально при сопровождении учителя 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;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- 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.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

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.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать,

- классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- совместно с учителем указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

КОММУНИКАТИВНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

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.

Обучающийся сможет:

- осуществлять поиск информации по вопросам физического развития человека;
- обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- уметь достаточно полно и точно формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- знать основные правила занятий по ОФП и неукоснительно их исполнять;
- уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельностью.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения, организовывать и проводить со сверстниками эстафеты и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство, применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник научится

- использовать занятия легкой атлетикой, 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться

- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности
<p>Основы знаний о подвижных играх –в течении занятий</p> <p>В разделе «Основы знаний ОФП» занятия проводятся коллективно в форме бесед, групповых теоретических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – история развития легкоатлетического спорта; – гигиенические требования к местам занятий и оборудованию, личная гигиена занимающегося; – оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности. 	Образовательно-познавательная направленность	Коммуникативная Познавательная
<p>Физическая подготовка -30 часов</p> <p>Общая физическая и специальная подготовка. Овладение элементами техники бега на длинные и короткие дистанции. ходьбы. Развитие общей физической подготовленности обучающихся.</p>	Образовательно-тренировочная направленность	Спортивно-оздоровительная
<p>Соревновательная деятельность - 4 часа</p> <p>Контрольные упражнения и спортивные соревнования.</p>	Образовательно-тренировочная направленность	Спортивно-оздоровительная

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Название раздела (темы)	Количество часов на изучение
1	Правила поведения и ТБ на занятии. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1
2	Высокий старт. Бег с ускорением. Повторный бег.	1
3	Низкий старт. Бег на короткие дистанции Развитие гибкости	1
4	Бег «под гору», «на гору» Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1
5	Техника метания мяча Метания мяча на дальность. ОФП.	1
6	Техника спортивной ходьбы Техника эстафетного бега 4х40м	1
7	ОФП – подвижные игры Специальные беговые упражнения	1
8	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
9	Бег на средние дистанции 400-500 м. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1
10	Гигиена спортсмена и закаливание. Повторный бег 2х60 м	1
11	Равномерный бег 2000 м. Технике эстафетного бега	1
12	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовая подготовка	1
13	Круговая тренировка Бег на средние дистанции 300-500м	1
14	Подвижные игры и эстафеты Экспресс-тесты	1
15	История развития легкоатлетического спорта. Развитие координации	1
16	Спортивная ходьба ОФП - подтягивания	1
17	Низкий старт, стартовый разбег Бег по повороту	1
18	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности Бег 500м	1
19	Метание мяча Метание гранаты	1
20	Бег 700м Кросс 900м	1
21	Челночный бег Кросс 1000м	1
22	Бег 60, 100м Кросс 1300м	1
23	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка Встречная эстафета	1
24	Кросс 1500 Метания	1
25	Кросс 2000м Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
26	Равномерный бег 1000-1200м Специальные беговые упражнения	1
27	Развитие силы Эстафетный бег	1
28	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м	1
29	Бег 500-800м ОФП – прыжковые упражнения	1
30	Круговая эстафета Места занятий, их оборудование и подготовка.	1
31	Прыжок в длину с разбега Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	1
32	Подвижные игры Прыжок в высоту	1
33	Развитие гибкости Прыжок в длину с разбега	1
34	Кросс 1000м Экспресс-тесты	1