

Муниципальное образование Гулькевичский район, пос. Кубань  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 22  
имени Героя Советского Союза Г. Г. Шумейко пос. Кубань  
муниципального образования Гулькевичский район Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от августа 2022 года протокол №1  
Председатель \_\_\_\_\_ С.А.Прядкина

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

тематическая  
(тип программы: комплексная/ тематическая)  
секция  
(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)  
«Общая физическая подготовка»  
(наименование)  
2 года  
(срок реализации программы)  
16-17 лет  
(возраст обучающихся)  
Шубина Олеся Николаевна  
(Ф.И.О. учителя, составителя)

Программа разработана на основе внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» под редакцией В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий  
М.: Просвещение, 2016г.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), на основе авторской программы Внеурочная деятельность «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» под редакцией В. С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого, – М.: Просвещение, 2016г., положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 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;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт 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 техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теория «ОФП»

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Физическое совершенствование.

### Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м, 5000 м), прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимание на брусьях, приседание, поднятие туловища в

положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** метание гранаты в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Раздел	Количество часов	
	10 класс	11 класс
Теоретические сведения	В процессе занятий	
Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	8	8
Упражнения для развития выносливости	5	5
Упражнения для развития координационных способностей	5	5
Упражнения для развития силы	6	6
Упражнения для развития гибкости	5	5
Соревнования	5	5
<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

Программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности «ОФП» предназначена для учащихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 10-11 классы - 68 часов. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

### 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>10-11 классы</i>	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности
Раздел		
<b>Основы знаний</b>	<p>Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»</p>
<b>Физическое совершенствование</b>		
<i>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей</i>	<p>Бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.</p>	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы в различных вариантах.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p>
<i>Упражнения для развития выносливости</i>	<p>Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2000м, 3000 м, 5000 м), прыжки на скакалке до 3 минут.</p>	<p>Знать и применять правила гигиены на занятиях.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнером.</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p>
<i>Упражнения для развития силы</i>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание на</p>	

	<p>высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимание на брусьях, приседание, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в вися на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
<p><i>Упражнения для развития координационных способностей</i></p>	<p>Метание гранаты в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
<p><i>Упражнения для развития гибкости</i></p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.</p>	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.</p>
<p><i>Соревнования</i></p>	<p>Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей, выносливости, скоростно-силовых способностей</p>

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 методического объединения  
 учителей физической культуры №1  
 августа 2022года  
 \_\_\_\_\_А.А.Одинцова

СОГЛАСОВАНО  
 Зам. директора по ВР  
 \_\_\_\_\_ Т.Н.Рубцова  
 от \_\_\_\_\_ 2022года