

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ  
ОБЛАСТИ**

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ПЛАВСКИЙ РАЙОН**

**МБОУ МО Плавский район " Плавская СОШ №2"**

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель ШМО учитель  
физической культуры

\_\_\_\_\_  
Чистохвалов А.Г.  
Протокол №5  
от «30» » 05 2023г. г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по  
УМР

\_\_\_\_\_  
Наабер Л.В.  
Протокол №14  
от «01»» 06 2023г. г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор

\_\_\_\_\_  
Сидор Г.А.  
Приказ №234  
от «08»» 06 2023г. г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«ОФП»**

для обучающихся 10– 11 классов

**Плавск 2023**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с нормативными документами:

Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1598);

Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30 августа 2013 г. N 1015 Федерального перечня учебников, рекомендованный Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2018-2019 учебный год (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года № 253) (с изменениями от 2017 года Приказы № 535, 581, 629);

ёСанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва, зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный N 19993);

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2);

Учебного плана МОУ «СОШ № 31» г. Вологды на 2019 -2020 учебный год (Приказ № 172 от «30» августа 2019);

Положения о рабочей программе по внеурочной деятельности педагога, реализующего ФГОС НОО и ООО МОУ «СОШ №31» (протокол педсовета № 1 от 28.08.2019, Утверждено приказом № 172 от 30.08.2019);

Плана – сетки внеурочной деятельности 1-4 классов МОУ «СОШ №31» на 2019-2020 учебный год; Устава МОУ «СОШ №31»

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **«Общая физическая подготовка»**

##### **Личностные результаты:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и

демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать

деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания,

10) новых познавательных задач и средств их достижения.

## Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

### 11 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
-------	--------	--------------	-------------------	-------------------

1.	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физкультурно- оздоровительная деятельность</b> Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической</p>	10	игра, соревнование, конкурс, викторина, исследование.	игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, до сугубо-развлекательная деятельность, социальное творчество, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность.
	подготовленности.			
2.	<p><b>Спортивно- оздоровительная деятельность.</b> Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.</p>	10	игра, кружок, конкурс, диспут, исследование.	игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, до сугубо-развлекательная деятельность, социальное творчество, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность.

3.	<p><b>Прикладная физкультурная деятельность</b> Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.</p>	15	<p>игра, соревнование, конкурс, викторина, олимпиада, конференция, исследование.</p>	<p>игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, до сугово-развлекательная деятельность, социальное творчество, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность.</p>
----	---	----	--	--

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

11 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1.	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности.</p>	10	игра, соревнование, конкурс, викторина, исследование.	игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная деятельность, социальное творчество, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность.

2.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.	10	игра, кружок, конкурс.	игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная деятельность, социальное творчество, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность.
3.	<b>Прикладная физкультурная деятельность</b> Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.	14	игра, соревнование, конкурс, викторина, олимпиада, конференция, исследование.	игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная деятельность, социальное творчество, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**10**

**класс**

<b>№</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>		
1.	Инструктаж по ОТ, ИОТ № 018-2016. Специальные беговые упражнения.	1
2.	Бег по дистанции до 60 м. Финиширование.	1
3.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юн.), 15-20 мин (дев.)	1
4.	Бег до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
5.	Броски в кольцо с различных точек.	1

6.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
7.	Учебная игра. Судейство.	1
8.	Контроль за индивидуальным физическим развитием. Повторить технику захватов рук и туловища.	1
9.	Освобождение от захватов. Силовые упражнения.	1
10.	Повторить технику освобождения. Игра «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих»	1
11.	Силовые упражнения в парах. Самостраховка.	1
12.	Перестроения в движении. Длинный кувырок вперед, кувырки назад.	1
13.	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
14.	Комбинация из изученных акробатических элементов.	1
15.	Подтягивание на перекладине. Вис согнувшись.	1
16.	Круговая тренировка.	1
17.	Прыжки со скакалкой (2 мин). Подтягивание.	1
18.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1
19.	ОРУ без предметов. Круговая тренировка.	1
20.	Совершенствование попеременного четырёхшажного лыжного хода.	1
21.	Совершенствование одновременных лыжных ходов.	1
23.	Совершенствование изученных лыжных ходов.	1
24.	Преодоление бугров и впадин.	
25.	Прохождение дистанции до 3 км разными способами.	1
26.	Прохождение дистанции до 5 км (д.), и до 6 км (юн.)	1
27.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции.	1
28.	Круговая тренировка.	1
29.	Варианты нападающего удара через сетку.	1
30.	Варианты остановок мяча ногами, грудью.	1
31.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
32.	Игра по правилам мини-футбола.	1
33.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
34.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

**11 класс**

	<b>Раздел, тема</b>	<b>часы</b>
1.	Инструктаж по ОТ, ИОТ № 018-2016. Общая и специальная физическая подготовка	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	1

3.	Общая и специальная физическая подготовка	1
4.	Общая и специальная физическая подготовка	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка	1
6.	Общая и специальная физическая подготовка	1
7.	Общая и специальная физическая подготовка	1
8.	Общая и специальная физическая подготовка	1
9.	Общая и специальная физическая подготовка	1
10.	Общая и специальная физическая подготовка	1
11.	Общая и специальная физическая подготовка	1
12.	Общая и специальная физическая подготовка	1
13.	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	1
14.	Техника выполнения штрафного броска	1
15.	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок	1
16.	Выполнение комбинации по баскетболу.	1
17.	Совершенствование техники перемещения игроков	1
18.	Отработка способа ведения мяча в высокой, средней, и низкой стойке.	1
19.	Техника спринтерского бега.	1
20.	Техника спринтерского бега.	
21.	ОФП Кроссовая подготовка	1
22.	ОФП Кроссовая подготовка	1
23.	ОФП Кроссовая подготовка	1
24.	ОФП Кроссовая подготовка	1
25.	ОФП Кроссовая подготовка	1
26.	ОФП Кроссовая подготовка	1
27.	ОФП Кроссовая подготовка	1
28.	ОФП Кроссовая подготовка	1
29.	Спортивные игры (волейбол). Нападающие удары	1
30.	Спортивные игры (волейбол). Техники передвижения	1
31.	Спортивные игры (волейбол). Приём мяча	1
32.	Спортивные игры (волейбол). Прямой нападающий удар	1

33.	Спортивные игры (волейбол).	1
34.	Спортивные игры (волейбол).	1