

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования Плавский район  
«Плавская средняя общеобразовательная школа №2»**

<b>«Рассмотрено»</b> на заседании ШМО классных руководителей протокол №5 от «19» мая 2022г.	<b>«Принято»</b> на заседании педагогического совета МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2», протокол № 8 от «20» мая 2022г.	<b>«Утверждено»</b> Директор МБОУ МО Плавск район «Плавская СОШ № 2» Г. А. Сидор Приказ № 256 от «24» мая 2022г.
---	--	---

**Рабочая учебная программа  
внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»  
10-11 классы**

**базовый уровень, среднее общее образование**

**срок реализации программы – 2 года**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ООП СОО МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ №2»

### 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;
- б) 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, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Виды деятельности</b>
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, досугово-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, досугово-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	игра, соревнование, конкурс, викторина, олимпиада, конференция, исследование.	игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная деятельность, социальное творчество, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность.

**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.</b>  <b>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.	<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, досугово-развлекательная деятельность, социальное творчество, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность.
3.	<b>Прикладная</b>	14	игра,	игровая деятельность,

	<p><b>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>		<p>соревнование, конкурс, викторина, олимпиада, конференция, исследование.</p>	<p>познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная деятельность, социальное творчество, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность.</p>
--	--	--	--	---

**Поурочное планирование  
10 класс**

10

№	Раздел, тема	Кол- во часов	Приме- чание
<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	
22.	Совершенствование изученных лыжных ходов.	1	
23.	Преодоление бугров и впадин.		
24.	Прохождение дистанции до 3 км разными способами.	1	
25.	Прохождение дистанции до 5 км (д.), и до 6 км (юн.)	1	
26.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции.	1	
27.	Круговая тренировка.	1	
28.	Варианты нападающего удара через сетку.	1	
29.	Варианты остановок мяча ногой, грудью.	1	
30.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
31.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
32.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	
33.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
34.	Бег в попеременном темпе 15-20 минут.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>	

**Поурочное планирование**  
**11 класс**

№	Раздел, тема	Кол- во часов	Приме- чание
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1.	Инструктаж по ОТ, ИОТ № 018-2016.	1	
2.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юн.), 15-20 мин (дев.)	1	
3	Бег до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	
4	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	
5	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
6	Броски в кольцо с различных точек.	1	
7	Учебная игра. Судейство.	1	
8	Освобождение от захватов. Силовые упражнения.	1	
9	Силовые упражнения в парах. Самостраховка.	1	
10	Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».	1	
11	Перестроения в движении. Длинный кувырок вперед, кувырки назад.	1	
12	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	
13	Комбинация из изученных акробатических элементов.	1	
14	Подтягивание на перекладине. Вис согнувшись.	1	
15	Упражнения на гимнастической скамейке: сед углом, равновесие, повороты, соскоки.	1	
16	Круговая тренировка.	1	
17	Прыжки со скакалкой (2 мин). Подтягивание.	1	
18	ОРУ без предметов. Круговая тренировка.	1	
19	Совершенствование попеременного двушажного лыжного хода.	1	
20	Совершенствование одновременных лыжных ходов.	1	

21.	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	
22.	Преодоление бугров и впадин.	1	
23.	Прохождение дистанции до 3 км разными способами.	1	
24.	Прохождение дистанции до 5 км (д.), и до 6 км (юн.)		
25.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции.	1	
26.	Круговая тренировка.	1	
27.	Варианты нападающего удара через сетку.	1	
28.	Варианты остановок мяча ногой, грудью.	1	
29.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
30.	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1	
31.	Игра по правилам мини-футбола.	1	
32.	Передача эстафетной палочки. Круговая тренировка.	1	
33.	Бег по полосе препятствий.	1	
34.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

