

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей имени Ивана Ивановича Федунца»**

**города Узловая Тульской области**

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании лаборатории  
учителей-предметников  
протокол №1  
от «28» августа 2023 года

**«ПРИНЯТО»**

педагогическим советом  
протокол № 1  
от «29» августа 2023 года

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор МБОУ лицея  
\_\_\_\_\_ Ю.В. Гордов  
приказ № 102-д  
от «29» августа 2023 года

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»**

( 10 класс)

2023 год

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для обучающихся 10 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП СОО МБОУ лицей 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 лицейстов 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести дневник по физкультурной деятельности, 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 В разделе «Основы знаний ОФП» занятия проводятся коллективно в форме бесед, групповых теоретических занятий: – история развития легкоатлетического спорта; – гигиенические требования к местам занятий и оборудованию, личная гигиена занимающегося; – оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности.</p>	<p>Образовательно-познавательная направленность</p>	<p>Коммуникативная Познавательная</p>
<p>Физическая подготовка -30 часов Общая физическая и специальная подготовка. Овладение элементами техники бега на длинные и короткие дистанции. ходьбы. Развитие общей физической подготовленности обучающихся.</p>	<p>Образовательно-тренировочная направленность</p>	<p>Спортивно-оздоровительная</p>
<p>Соревновательная деятельность - 4 часа Контрольные упражнения и спортивные соревнования.</p>	<p>Образовательно-тренировочная направленность</p>	<p>Спортивно-оздоровительная</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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