

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
«ПРЕЛЕСТНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ШКОЛА»**

Согласовано Заместитель директора по ВР МБОУ «Прелестненская СОШ» _____ Билык Л.А. «___» _____ 2024 г	Утверждаю Директор МБОУ «Прелестненская СОШ» _____ Бузанаков В.Ю. Приказ № _____ от «___» _____ 2024 г.
---	---

**Рабочая программа
«ОФП»
10-11 класс
(спортивно-оздоровительное направление)**

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 15-17 лет
Количество детей в группе: 7-25
Количество часов занятий: 1 час в неделю
Общее количество часов: 69 часов

Разработал: учитель
физической культуры
Захарко В.А.

с. Прелестное, 2024 год

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана для обучающихся 10-11 классов МБОУ «Прелестненская СОШ» Прохоровского района Белгородской области.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО).
2. Авторской программой: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» для 10-11 классов, автор В.И.Лях и А.А.Зданевич Москва, издательский центр «Просвещение», 2014 год
3. Рабочей программой воспитания МБОУ «Прелестненская СОШ».
4. Учебным планом работы школы на 2024-2025 учебный год;
5. Календарным учебным графиком работы школы на 2024-2025 учебный год.

Целью программы занятий внеурочной деятельности является совершенствование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, подготовка к УПС, подготовка к сдаче нормативов(тестов) ВФСК «ГТО», совершенствование умения сотрудничать в команде и коммуникативной компетентности учащихся.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *совершенствование* умения сотрудничать в команде, *развитие* коммуникативной компетентности учащихся посредством обучения различным эстафетам;
- *дальнейшее развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивно – прикладными видами.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по курсу являются:

- совершенствовать организацию собственной деятельности, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать, дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями в избранном виде спорта.

Данная программа спортивно-оздоровительного направления «ОФП» представляет собой программу организации внеурочной деятельности старших школьников. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из учащихся одного класса.

Программа рассчитана на 2 года обучения (общим объёмом 68 часов: по 1 часу в неделю у учащихся 10 – 11 классов). Выбор курса определяется совместно учителем и учащимися в соответствии с ФГОС средней общеобразовательной школы.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с юношами и девушками (по 1 часу в неделю внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности).

Программа предполагает возможность организовывать проведение занятий в форме аудиторных и внеаудиторных активных занятий.

Содержание программы ориентировано на работу по учебно-методическому комплексу:

Лях В. И, Программы образовательных учреждений. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов /В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.; Просвещение, 2014

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка».

1. Проявлять чувство сопричастности с жизнью своего народа и Родины, осознавать свою гражданскую и национальную принадлежность. Сбирать и изучать краеведческий материал (история и география края).

2. Ценить семейные отношения, традиции своего народа. Уважать и изучать историю России, культуру народов, населяющих Россию.

3. Определять личностный смысл учения; выбирать дальнейший образовательный маршрут.

4. Регулировать свое поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.

Испытывать эмпатию, понимать чувства других людей и сопереживать им, выражать свое отношение в конкретных поступках.

5. Ответственно относиться к собственному здоровью, к окружающей среде, стремиться к сохранению живой природы.

6. Проявлять эстетическое чувство на основе знакомства с художественной культурой.

7. Ориентироваться в понимании причин успешности/неуспешности в учебе

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

Регулятивные УУД:

1. Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать свои действия для реализации задач, прогнозировать результаты, осмысленно выбирать способы и приёмы действий, корректировать работу по ходу выполнения.

2. Выбирать для выполнения определённой задачи различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы.

3. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов.

4. Оценивать результаты собственной деятельности, объяснять по каким критериям проводилась оценка.

5. Адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать её в работе над ошибками.

6. Ставить цель собственной познавательной деятельности (в рамках учебной и проектной деятельности) и удерживать ее.

7. Планировать собственную внеучебную деятельность (в рамках проектной деятельности) с опорой на учебники и рабочие тетради.

8. Регулировать своё поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.

9. Планировать собственную деятельность, связанную с бытовыми жизненными ситуациями: маршрут движения, время, расход продуктов, затраты и др.

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в учебниках: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания, осуществлять выбор заданий, основываясь на своём целеполагании.

2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала.

3. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).

4. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты;

устанавливать закономерности и использовать их при выполнении заданий,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, проводить аналогии, использовать обобщенные способы и осваивать новые приёмы, способы.

5. Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, таблиц, гистограмм, сообщений.

6. Составлять сложный план текста.

7. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном, развёрнутом виде, в виде презентаций.

Коммуникативные УУД:

1. Владеть диалоговой формой речи.

2. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.

3. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

4. Формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы, уточняя непонятое в высказывании собеседника, отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.

5. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции.

Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций при работе в паре.

Договариваться и приходить к общему решению.

6. Участвовать в работе группы: распределять обязанности, планировать свою часть работы; задавать вопросы, уточняя план действий; выполнять свою часть обязанностей, учитывая общий план действий и конечную цель; осуществлять самоконтроль, взаимоконтроль и взаимопомощь.

7. Адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из легкой атлетики, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения содержания материала на занятиях физическими упражнениями во внеурочное время учащиеся 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития:

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик 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.

Ученик 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.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках, метаниях ;

- выполнять специальные упражнения спортивных игр;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- 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.

3.Содержание курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

№п/п	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	15	-	15
4.	Основы техники и тактики игры	18	1	17
5.	Тестирование	1	-	1
	Итого:	35	2	33

Содержание курса

подвижные игры. Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-лёгкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Всего час.	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся (универсальные учебные действия)
			Аудиторн.	Внеаудитор.	
	І год обучения				
1.	Спортивные игры (мини - футбол, гандбол)	10	5	5	Спортивные игры <i>Совершенствовать</i> технические действия из спортивных игр; умения выполнять универсальные физические упражнения в спортивных играх <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в игровой деятельности <i>Развивать</i> физические качества Гимнастика
2.	Гимнастика	10	10	0	
3.	Лёгкая атлетика	15	7	7	

Итого:		35	22	12	<p><i>Совершенствовать</i> универсальные умения при выполнении организующих упражнений ;</p> <p>технику акробатических упражнений, универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><u>Лёгкая атлетика</u></p> <p><i>Совершенствовать</i> технику бега, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упр.</p> <p><i>Демонстрировать</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков различных мячей</p>
II год обучения					
1.	Спортивные игры (мини – футбол, гандбол)	10	5	5	
2.	Гимнастика	8	8	0	
3.	Легкая атлетика	16	8	8	
Итого:		34	21	13	
Общее количество часов:		69			

Таблица тематического распределения часов программы на 2 года

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	ЮНОШИ/ДЕВУШКИ	
			10 класс	11 класс
1	Спортивные игры (мини – футбол, гандбол)	20	10	10
2	Гимнастика	18	10	8
3	Лёгкая атлетика	30	15	16
Итого:		69	35	34

4.Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема занятий	Дата		Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
		План.	Факт.		
Подвижные игры 10 часов					
1	ТБ при играх. Игра «Мячи»			1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
2	«День и ночь».			1	
3	«У медведя во бору»			1	
4	«Весёлые эстафеты»			1	
5	ТБ при мячах. «Снайпер»			1	
6	«Два мороза»			1	
7	«Два мяча». Упр. со скакалкой			1	
8	«Прыгающие воробушки»			1	
9	«Волк во рву»			1	
10	Эстафеты на основе л/а			1	
Спортивные игры 5 часов					
11	ТБ. Пионербол : броски мяча			1	Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения во время спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности Развивать физические качества
12	Пионербол : передача мяча			1	
13	Пионербол : броски и ловля мяча			1	
14	Пионербол : подачи мяча			1	
15	Пионербол передачи мяча			1	

Гимнастика с элементами акробатики 4 часа					
16	ТБ по гимнастике. Строевые упр.			1	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
17	Перекаты. Лазанье			1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
18	Упражнения в равновесии			1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной
19	Упражнения на гибкость			1	
Подвижные игры 10 часов					
20	«Охотники и утки»			1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр
21	«Весёлый футболист»			1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные
22	«Поезд»			1	действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении
23	«Перестрелка»			1	технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
24	«Передал - садись»			1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
25	«Мяч капитану»			1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
26	«Ручеек»			1	
27	«Пятнашки»			1	
28	«Космонавты»			1	
29	«Город за городом»			1	
Легкая атлетика 5 часа					

30	ТБ при л/а . Прыжки			1	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков различных мячей
31	Соревнования в беге на 30 м. Челночный бег			1	
32	Метание и броски			1	
33	Эстафеты с различными видами бега			2	
34	Итоговое занятие. Подведение итогов года			1	
34	Итоговое занятие. Подведение итогов года			1	
ИТОГО 35 часов					

11 класс

№ п/п	Тема занятий	Дата		Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
		План.	Факт.		
Подвижные игры 10 часов					
1	ТБ при играх. Игра «Мячи»			1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
2	«День и ночь».			1	
3	«У медведя во бору»			1	
4	«Весёлые эстафеты»			1	
5	ТБ при мячах. «Снайпер»			1	
6	«Два мороза»			1	
7	«Два мяча». Упр. со скакалкой			1	
8	«Прыгающие воробушки»			1	

9	«Волк во рву»			1	
10	Эстафеты на основе л/а			1	
Спортивные игры 5 часов					
11	ТБ. Пионербол : броски мяча			1	Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения во время спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности Развивать физические качества
12	Пионербол : передача мяча			1	
13	Пионербол : броски и ловля мяча			1	
14	Пионербол : подачи мяча			1	
15	Пионербол передачи мяча			1	
Гимнастика с элементами акробатики 4 часа					
16	ТБ по гимнастике. Строевые упр.			1	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной
17	Перекаты. Лазанье			1	
18	Упражнения в равновесии			1	
19	Упражнения на гибкость			1	
Подвижные игры 10 часов					
20	«Охотники и утки»			1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
21	«Весёлый футболист»			1	
22	«Поезд»			1	
23	«Перестрелка»			1	

24	«Передал - садись»			1	<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>
25	«Мяч капитану»			1	
26	«Ручеек»			1	
27	«Пятнашки»			1	
28	«Космонавты»			1	
29	«Город за городом»			1	
Легкая атлетика 5 часа					
30	ТБ при л/а . Прыжки			1	<p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков различных мячей</p>
31	Соревнования в беге на 30 м. Челночный бег			1	
32	Метание и броски			1	
33	Эстафеты с различными видами бега			1	
34	Итоговое занятие. Подведение итогов года			1	
ИТОГО 34 часа					

