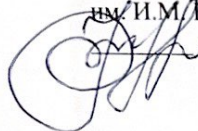


**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа № 21» имени Героя Советского Союза Ильи  
Макаровича Каплунова Энгельсского муниципального района Саратовской  
области**

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  
МОУ «СОШ № 21  
им. И.М. Каплунова»  
А.А. Фирсова

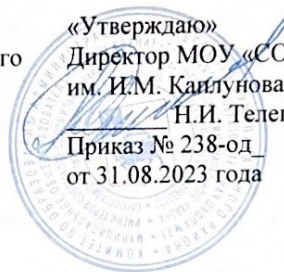


«Принято»

На заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1  
От 30.08.2023 года

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ № 21  
им. И.М. Каплунова»  
Н.И. Телегин  
Приказ № 238-од  
от 31.08.2023 года



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
секции «ОФП»  
спортивно-оздоровительное направление  
для 10-11 классов**

Составители:

Солодкова Л.Г., учитель физкультуры,  
Никитина Д.С., учитель физкультуры

Рабочая программа по внеурочной деятельности секции «Общая физическая подготовка» для обучающихся 10-11 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

- Законом «Об образовании» №273 от 29.12.2012г. (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования;
- Рекомендациями по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся (Рекомендации Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011. №МД-1552/03);
- Письмом Минпросвещения России от 5 сентября 2018 года № 03-ПГ – МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности»;

**Целью** курса в 10-11 классах является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Курс «Общая физическая подготовка» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 10-11 классов для дальнейшего развития базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (35 часов в год).

Общее количество часов 70 (с 10 по 11 класс).

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 1 час

### **Планируемые результаты освоения программы**

В рабочей программе по курсу внеурочной деятельности «ОФП» для обучающихся 10-11 классов, составленной на основе Федерального государственного образовательного стандарта, определены требования к результатам освоения программы внеурочной деятельности.

#### Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### Предметные результаты:

- формирование знаний о видах спорта и его роли в укреплении здоровья;
- Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия спортом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллеги т.д.).

#### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Курс призван поддерживать предметные результаты предмета «Физическая культура». Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и проявляется в процессе освоения курса «Общая физическая подготовка». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Выпускник научится:

- ✦ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- ✦ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ✦ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✦ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 и др.

## Содержание курса внеурочной деятельности 10 класс

№ п/п	Тема. Содержание темы	Количество часов
1	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>                      Физкультурно-оздоровительная деятельность Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закалывания. 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
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
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
<b>Итого</b>		35

### Содержание курса внеурочной деятельности 11 класс

№ п/п	Тема. Содержание темы	Количество
1	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>                      Физкультурно-оздоровительная деятельность 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
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
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>	14
<b>Итого</b>		34

## Тематическое планирование

В процессе реализации программы используются следующие **формы и методы**:

- игра
- беседа
- защита проекта, презентация проекта
- викторины
- конкурсы

### 10класс

Всего 35 часов, в неделю 1 час

№	Тема раздела, модуля, курса	Кол-во Часов (всего)	Теория	Практика	Формы организации занятий	Виды деятельности
1	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	10	3	7	Самостоятельные занятия. Составление режима дня.	Совершенствовать универсальные умения при выполнении организующих упражнений
2	<b>Спортивно - оздоровительная деятельность.</b> Основы техники и тактики игры	10	2	8	Игровые формы работы.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в игровой деятельности  Демонстрировать качества силы, быстроты, выносливости и координации
3	<b>Прикладная физкультурная деятельность</b> Общая и специальная физическая подготовка Тестирование	15	1	14	Соревнования допризывной молодежи Участие в акциях и состязаниях Выполнение нормативов (тестов) ВФСК «ГТО»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности

## Тематическое планирование

В процессе реализации программы используются следующие **формы и методы:**

- игра
- беседа
- защита проекта, презентация проекта
- викторины
- конкурсы

**1 класс**

Всего 34 часа, в неделю 1 час

№	Тема раздела, модуля, курса	Кол-во Часов (всего)	Теория	Практика	Формы организации занятий	Виды деятельности
1	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	10	3	7	Самостоятельные занятия. Составление режима дня.	Совершенствовать универсальные умения при выполнении организующих упражнений
2	<b>Спортивно - оздоровительная деятельность.</b> Основы техники и тактики игры	10	2	8	Игровые формы работы.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в игровой деятельности  Демонстрировать качества силы, быстроты, выносливости и координации
3	<b>Прикладная физкультурная деятельность</b> Общая и специальная физическая подготовка Тестирование	14	1	13	Соревнования допризывной молодежи Участие в акциях и состязаниях Выполнение нормативов (тестов) ВФСК «ГТО»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности



Прошито и пронумеровано на

листах

Директор МОУ «СОШ №21 им. И.М. Каплунова»

Н.И. Телгин

