

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»
для обучающихся 10 классов**

Направление: Физкультурно – спортивное и оздоровительное

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

- воспитание чувства ответственности;

- 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;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение 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:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

-оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

-работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

-сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение 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, различая результат и способы действий;

-фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

-наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

-соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

-принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.

Познавательные УУД

6. 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:

-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;

-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;

-объяснять, детализируя или обобщая;

-объяснять с заданной точки зрения;

7. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов.

Коммуникативные УУД

8. 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:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие– цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

9. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

10. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного курса направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения курса на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. *Характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени.*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

3. Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Развитие кондиционных и координационных способностей с использованием разнообразных средств подготовки.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

**Распределение учебного времени на прохождение курса внеурочной
деятельности
«Общая физическая подготовка»**

| № п/п | Вид программного материала | Всего часов |
|------------|---|------------------------|
| I | <u>Основы знаний</u> | <u>2 часа</u> |
| 1.1 | История и современное развитие физической культуры | В процессе занятия |
| 1.2 | Термины и понятия физической культуры | 1 час |
| 1.3 | Физическая культура человека | 1 час |
| II | <u>Способы физкультурной деятельности</u> | <u>5 часов</u> |
| 2.1 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 2 часа |
| 2.2 | Оценка эффективности занятий физической культурой | 3 часа |
| III | <u>Физическое совершенствование</u> | <u>27 часов</u> |
| 3.1 | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: | <u>23 часа</u> |
| 3.1.1 | Лёгкая атлетика | 4 часа |
| 3.1.2 | Баскетбол | 5 часов |
| 3.1.3 | Гимнастика с основами акробатики | 4 часа |
| 3.1.4 | Подвижные игры с элементами волейбола | 6 часов |
| 3.1.5 | ОФП | 4 часа |
| 3.2 | Прикладно-ориентированная подготовка. | <u>4 часа</u> |
| 3.2.1 | Круговая тренировка | 3 часа |
| 3.2.2 | Полоса препятствий | 1 час |
| | ИТОГО: | 34 часа |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Тема | Содержание | Количество часов |
|--|---|------------------------|
| <u>1. Основы знаний</u> | | <u>2 часа</u> |
| История и современное развитие физической культуры | Смысл символики и ритуалов Игр олимпиады и история их происхождения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Знаменитые спортсмены России и Челябинской области. | В процессе занятия |
| Термины и понятия физической культуры. | Саморегуляция, характер, темперамент, основные составляющие и принципы ЗОЖ, зрение. Спортивные травмы: ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, тепловые удары, солнечные удары, обморожения. Техника и структура двигательных действий и физических упражнений. Самопомощь, взаимопомощь. <i>Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» V ступени.</i> | 1 час |
| Физическая культура человека. | Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Правила для сохранения правильной осанки. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Упражнения для сохранения и поддержания свода и мышц стопы. Правила снижающие появление болезни глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. | 1 час |
| <u>2. Способы физкультурной деятельности</u> | | <u>5 часов</u> |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Основные правила подбора лыжного инвентаря, переноски и одевания лыж. | 2 часа |
| Оценка эффективности занятий физической культурой. | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Составление примерной формы ведения дневника самоконтроля. | 3 часа |
| <u>3. Физическое совершенствование</u> | | <u>27 часов</u> |

| | | |
|---|---|----------------|
| 3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность | | 23 часа |
| Лёгкая атлетика | | 4 часа |
| Спринтерский бег | Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м с места. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, старты из различных исходных положений. | 2 часа |
| Длительный бег | Переменный бег 12 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе от 7 до 10 мин. Бег на результат - девушки 2000 м; юноши 3000 м. Специальные беговые упражнения. | 2 часа |
| Баскетбол | | 5 часов |
| Ведение мяча и броски мяча в кольцо | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Баскетбольные салочки с ведением мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,6 м. Бросок в кольцо одной рукой от плеча сбоку с отражением от щита. Подвижные игры на точность попадания в кольцо. | 3 часа |
| Тактика игры | Тактика свободного нападения. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Мини-баскетбол (2х2, 3х3). Подвижные игры на развитие тактического мышления. | 2 часа |
| Гимнастика с основами акробатики | | 4 часа |
| Акробатические упражнения | Кувырок вперёд и назад; кувырок вперёд и назад ноги скрестно, стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | 3 часов |

| | | |
|--|--|----------------|
| | | |
| Лазание | Лазание по прямой и наклонной скамье. Упражнения для формирования техники работы ног и хвата руками. Лазание в три приёма. Упражнения для развития силы верхнего плечевого пояса. | 1 часа |
| Волейбол | | 6 часов |
| Подвижные игры с элементами волейбола. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд над собой. Передачи мяча в парах. То же через сетку. Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром. Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка», «Мяч в воздухе», «Отбей мяч», «Два огня», «Перестрелка» (верхняя прямая подача), «Поймай и передай», «Волейбольные салочки». | 6 часов |
| ОФП | | 4 часа |
| Упражнения для развития физических качеств и двигательных способностей | Упражнения для развития верхнего плечевого пояса, рук, ног, спины. Сложнокоординационные упражнения с предметами и без предметов. Упражнения с предметами, гантелями, медболами. Выполнение упражнений разной функциональной направленности. Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног, с вращением скакалки назад. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с изменением темпа, повороты, наклоны, вращения головы, вращения туловища, рывки руками. | 4 часа |
| 3.2 Прикладно-ориентированная деятельность | | 4 часа |
| Круговая тренировка | По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие основных двигательных способностей: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты. | 3 часа |
| Полоса препятствий | Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусках; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице. | 1 час |