

Приложение к ФООП СОО
МБОУ «Школа № 2»

Министерство образования Кузбасса
Управление образования
Администрации города Прокопьевска
МБОУ «Школа № 2»
Прокопьевского ГО

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Школа №2»
Краубергер Н.В.
Приказ № 123 от «31» августа 2023г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«ОФП»

(10 -11 классы)

Срок реализации 2 год

Составитель:

Щелокова Ольга Сергеевна,
учитель физической культуры

Прокопьевск, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы внеурочной деятельности.....	4
3. Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий...5	
4. Тематическое планирование.....	12

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» для 10 - 11 классов составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).
3. Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
4. Авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2015)».

Программа разработана на основе рабочей программы среднего общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2015.

Программа разработана на основе программы и методических рекомендаций для учебной и тренировочной работы.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

Задачи физического воспитания обучающихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам; расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности; углубленное представление об основных видах спорта; закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Содержание курса внеурочной деятельности

Легкая атлетика Ходьба, бег, прыжки с места, челночный бег 4*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие силы, быстроты. Метание мяча с разбега. Бег 4*60м. Кросс до 1000м в среднем темпе.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например:

1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение,

переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Футбол: ведение мяча ; обводка противника; передачи и приёмы игры.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

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

- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и

игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях);
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к

освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. В

области физической культуры: - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «ОФП», «режим дня»; характеризовать роль и значение

утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической

культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные

физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми,

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной

деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и

физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила

взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической

подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательн
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа	1	http://school- collection.edu.ru / Единая коллекция цифровых образовательны х ресурсов
2	Старты, стартовый разгон, бег на короткие	2	
3	Стартовый разбег. Бег на средние дистанции	2	
4	Финиширование. Бег на средние дистанции	1	
5	Метание малого мяча на дальность.	1	
6	Метание малого мяча в цель.	2	
7	Броски мяча в корзину с места	2	
8	Броски мяча в корзину в движении	2	
9	Эстафеты со скакалкой	1	
10	Стоки, передвижения в стойках	2	
11	Передачи мяча на месте, в движении	2	
12	Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	3	
13	Подача мяча (верхняя и нижняя прямая)	4	
14	Учебная игра. Тактические действия.	2	
15	Гимнастические элементы (мостик, стойка на	3	
16	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	
17	Полоса препятствий.	2	
18	Эстафетный бег.	2	
		34	

11 класс

№ п/п	Название темы(раздела)	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательн
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Физическая культура и спорт»	1	http://school- collection.edu.ru / Единая коллекция
2	Бег на короткие дистанции.	2	
3	Бег на средние дистанции	2	
4	Финиширование	1	
5	Стартовый разгон	1	
6	Стойки в баскетболе	2	

7	Броски мяча в корзину с места	2	цифровых образовательны
8	Броски мяча в корзину в движении	2	
9	Эстафеты со скакалкой	1	
10	Стоки, передвижения в стойках	2	
11	Передача мяча в движении	2	
12	Прием и передача мяча	3	
13	Подача мяча (верхняя и нижняя прямая)	4	
14	Нижняя прямая подача	2	
15	Гимнастические элементы (мостик, стойка на	3	
16	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	
17	Метание малого мяча на дальность	2	
18	Полоса препятствий	2	
		34	