



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 544 с углубленным изучением английского языка  
Московского района Санкт-Петербурга**

---

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ школа № 544 Санкт-Петербурга  
Протокол от 31 августа 2022 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школа № 544  
Санкт-Петербурга  
И.В. Васинович  
Приказ от 2 сентября 2019 № 52/1

**Рабочая программа**

внеурочного курса

**«Общая Физическая Подготовка»**

(является частью основной образовательной программы школы)

10-11 классы

на 2022 -2023 учебный год

срок реализации 2 года

Разработчик:  
Кононова В.Е.

Санкт-Петербург  
2022

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» спортивно-оздоровительной направленности рассчитана на один год, ориентирована на обучающихся 10-11-х классов с использованием следующих нормативно-правовых документов:

### **1.1 Нормативная основа программы**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897
- Федеральные требования к образовательным учреждениям части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. №986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г. Регистрационный номер 19682.
- СанПин 2.4.2 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача) Российской Федерации от 29 декабря 2010 г №189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011. Регистрационный номер №19993
- Инструктивно-методическое письмо КО от 05.07.2022 №ТВ-1290/03 «Об организации внеурочной деятельности при реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»
- Устав ГБОУ школы №544
- План внеурочной деятельности ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год.

### **1.2. Цели и задачи курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

«Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с концепцией физического воспитания учебно-тренировочные группы по ОФП призваны решать следующие задачи:

- закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
- воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;
- развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

В учебно-тренировочных группах занимаются девочки и мальчики в возрасте от 14 до 17 лет. В этот период, помимо общей для всех лет задачи общеобразовательной школы укрепление здоровья, всесторонней физической, моральной и психической подготовки занимающихся решается задача формирования специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация движений), приобретая навыки правильного выполнения движений.

**Цель занятий ОФП:**

- удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;
- увеличивать двигательный режим ребенка;
- формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;
- повышать положительное психолого-эмоциональное состояние ребенка;
- развивать коммуникативные навыки;
- сокращать адаптационный период пребывания в школе.

**Задачи ОФП:**

- укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки ;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
- воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
- развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
- развитие физических качеств и психических свойств личности.

### **1.3. Планируемые результаты изучения:**

Освоение курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» предполагает достижение следующих результатов:

**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, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- 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 тестовых 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.

За год обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры, занимающийся владеет игровыми ситуациями и достигнет высокого уровня специальной подготовки.

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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;

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

- значение правильного режима дня юного спортсмена;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**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 (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

**Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы по физической подготовке.
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

## 2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### 2.1 Особенности содержания программы и организации процесса обучения

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

-влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

-гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

-техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

-основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;

-оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

-тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

***Обеспечение мотивации***

***Занятия носят спортивно-оздоровительный характер.***

***Основные виды деятельности обучающихся:***

- навыки дискуссионного общения;
- игра;
- соревнования

Изучение программного материала в 10-11 классах на доступном школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

### 2.2 Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год, 34 часа, в 10-11-х классах, по 45 минут. Программа рассчитана на детей 14-16 лет, реализуется за 1 года.

#### **Учебно-тематический план и содержание**

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

• Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

• Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

• Физкультурно-оздоровительная деятельность.

• Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

• Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

- Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

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

- Легкоатлетические 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.

### Содержание рабочей программы

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы
1.	Основы знаний. Техника безопасности во время занятий ОФП	9	Правила ТБ на занятиях ОФП в спортивном зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений.
2.	Легкоатлетические упражнения	6	Скоростная выносливость. Бег на отрезки 5X10. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физических качеств: быстроты, выносливости.
3.	Гимнастика	8	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении, в парах, с гимнастическими палками, мячами, скакалками, у гимнастической стенки. Упражнения на развитие гибкости. Подтягивания, отжимания, упражнения для брюшного пресса. Работа с набивными мячами.
4.	Упражнения ЛФК	6	Упражнения в исходных положениях: лежа на спине, на животе, на боку и стоя. Упражнения на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений на укрепление мышц свода стопы. Игровые упражнения с применением игровых дорожек.
5.	Подвижные игры и эстафеты	8	Приём и передача мяча в парах, в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Скоростно-силовая подготовка. Комбинации. Совершенствование ведения мяча. Передачи разными способами на месте. Развитие координационных способностей.



### Литература

1. Рабочие программы по физической культуре. ФГОС. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2019г.
2. Здоровьесберегающая деятельность. В соответствии с ФГОС. Планирование. Рекомендации. Мероприятия. Авторы – составители Н.В.Лободина, Т.Н.Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2013г.
3. Строевая и физическая подготовка. Пособие. Авторы Н.Я.Косарин, К.Е.Швидченко. – М.: Военное издательство, 1970г.
4. Методическое пособие по прикладной гимнастике. В.М.Баршай. – Ростов – на – Дону : РГПУ, 1999г.
5. Внеурочная деятельность в соответствии с ФГОС. Лёгкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013г.
6. Техника безопасности и охрана здоровья. Практическое пособие. М.М.Масленников. – М.: АРКТИ, 2006г.

