

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска
Средняя образовательная школа № 39
(МБОУ г. Иркутска СОШ № 39)**

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по МБОУ г. Иркутска
СОШ № 39

от «30»августа 2023 г.№114

Директор О.Г. Елясова _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Общая физическая подготовка

(наименование)

2 год

(срок реализации программы)

среднее общее образование (10-11 классы)

(уровень образования, класс)

Иркутск-2023

Пояснительная записка.

Программа курса по внеурочной деятельности «общая физическая подготовка» относится к спортивно- оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС СОО, рассчитана на обучающихся 10-11 класса.

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (ред. от 11.12.2020);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 22.05.2019) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";
- Информационным письмом МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письмом МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»

Актуальность программы:

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям во внеурочное время для повышения уровня физической подготовленности.

Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Общая физическая подготовка (ОФП) - способствуют формированию общей культуры движений, подготавливает организм к физической деятельности, развивает определенные двигательные качества. ОФП, включена в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, баскетбол необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом, баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые

сигналы. Игра в волейбол, баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В лицее при ТПУ за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в нашем лицее, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» для учащихся, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

Цель курса: создание условий для укрепления здоровья учащихся лицея, популяризации игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис, пропаганды ЗОЖ, формирования интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, создания сборной команды школы по разным видам спорта.

Задачи курса:

- содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- обучать учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- овладевать теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол, баскетбол; □ приобретать необходимые волевые, психологические качества, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях;
- участвовать в спартакиаде лицея и в городских соревнованиях по волейболу, баскетболу;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.

Центральным направлением реализации данной программы в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта среднего общего образования является спортивнооздоровительное направление.

Преобладающим видом внеурочной деятельности в рамках реализации программы является спортивно-оздоровительная деятельность.

Программа направлена на работу с разными группами обучающихся, так как позволяет выстроить каждому участнику внеурочной деятельности индивидуальную траекторию развития, основанную на разнообразных видах активной деятельности.

Реализация программы данного курса наличие УМК не предусматривает.

Практическая значимость. Освоение курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» 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.

Преимственность программы курса «ОФП» обеспечивается тесной связью с содержанием других предметных областей, прежде всего таких как «Физическая культура», «ОБЖ».

Приоритетные формы проведения занятий курса – походы, беседы, городские спортивные соревнования, физкультурные праздники, социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, дни здоровья, контрольные занятия (прием нормативов).

Рабочая программа, учитывая необходимость реализации во внеурочной деятельности метапредметной функции, направлена на **достижение планируемых личностных и метапредметных результатов**, включающих межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности данного возраста, норм и правил общественного поведения; освоение обучающимися успешного опыта межкультурной коммуникации; формирование поведенческой культуры в условиях межнационального общения; формирование толерантного сознания, экологической культуры. Данная программа способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребёнка, которые не всегда удаётся раскрыть на уроке, развитию у обучающихся интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной деятельности.

На основании учебного плана МБОУ лицея при ТПУ г. Томска на реализацию данной программы отводится 68 часов в год (из них аудиторных занятий – 12 час., неаудиторных занятий – 54 час.), 2 час. резерв. Реализация программы предусматривается как в учебное время, так и в каникулярное время по сессиям (осенняя сессия, весенняя сессия).

Защита проектов проводится 1 раз в год.

Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 10 -х классов.

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования содержание рабочей программы направлено на достижение метапредметных и личностных результатов.

Планируемые результаты опираются на ведущие целевые установки, отражающие основной вклад рабочей программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

В структуре планируемых результатов выделяются следующие группы:

1. Личностные результаты.

2. Метапредметные результаты (представлены всеми группами УУД) **Личностные результаты:**

- понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- сознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;
- представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; – потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные результаты освоения рабочей программы (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Программа позволяет достигнуть воспитательных результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья; практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки; получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Второй уровень результатов – формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Третий уровень результатов – регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно-закаливающие процедуры; участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

– Достижение трех уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает вероятность появления эффектов воспитания и социализации детей. У учеников могут быть сформированы коммуникативная, эстетическая, социальная, гражданская компетентности и социокультурная идентичность.

II. Содержание программы внеурочной деятельности

Название раздела	Количество часов (ауд./неауд.), формы организации деятельности	Основные виды деятельности
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.	4/16 беседы, городские спортивные соревнования, физкультурные праздники, дни здоровья, контрольные занятия	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для
		развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Баскетбол. Технические и тактические действия.	4/20 беседы, городские спортивные соревнования, физкультурные праздники, контрольные занятия	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов, олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

<p>Волейбол. Технические действия и тактические действия.</p>	<p>4/18 беседы, городские спортивные соревнования, физкультурные праздники, контрольные занятия</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов, олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Резерв 2 часа</p>		

III. Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия (кол-во часов)	Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне среднего общего образования
1	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.	20	4	16	Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
2	Баскетбол. Технические и тактические действия.	24	4	20	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое

3	Волейбол. Технические действия и тактические действия.	22	4	18	питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).
4	Резерв 2 час.				
ИТОГО		68 часов	12 часов	54 часов	

Приложение № 1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

1. Перекладина гимнастическая.
2. Стенка гимнастическая.
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные.
4. Палки гимнастические.
5. Скакалки гимнастические.
6. Маты гимнастические.

7. Конусы спортивные.
8. Обручи гимнастические пластиковые.
9. Рулетка измерительная.
10. Щит баскетбольный.
11. Сетка волейбольная.
12. Ракетки для настольного тенниса.
13. Мячи для настольного тенниса.
14. Стол для настольного тенниса.
15. Футбольные ворота.

Спортивные залы:

1. Спортивный зал игровой.
2. Зал настольного тенниса.
3. Зал ЛФК.
4. Зал единоборств.
5. Стадион «Политехник» (спортивные площадки, футбольное поле, беговые дорожки).
6. Раздевалка мужская и женская.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Таблицы нормативов.

Приложение № 2

Система оценки результатов

Реализация курса внеурочной деятельности предусматривает безотметочную систему оценивания. Оценивание активности и эффективности участия происходит в рамках различных образовательных событий: соревнований, конкурсов, викторин, конференций и других. Степень конкретного участия каждого участника курса определяется и фиксируется лично ребенком в Портфолио. Форма промежуточной аттестации по курсу внеурочной деятельности – сдача нормативов.