

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №1»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

**Рабочая программа курса внеурочной
деятельности «Общая физическая подготовка»**

для обучающихся 11 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для обучающихся 11 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП СОО МБОУ «Лицей №1» в соответствии с ФГОС СОО и с учетом рабочей программы воспитания.

- **Целью программы** является вовлечение в систему физического воспитания, создание комфортных условий для дополнительного физического развития школьников, осуществление дифференцированного подхода в организации образовательного процесса и подготовка лицеистов к соревновательной деятельности.
- Содержание настоящей программы ориентируется на решение **следующих задач**:
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям;
- улучшение показателей основы физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- укрепление психологического и эмоционального здоровья ребенка в соревновательной деятельности.

Программой отводится на изучение 34 часа, 1 час в неделю;

Срок реализации программы: 1 год

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний об общей физической подготовленности в течении занятий

В разделе «Основы знаний ОФП» занятия проводятся коллективно в форме бесед, групповых теоретических занятий: гигиенические требования к местам занятий и оборудованию, личная гигиена занимающегося; организация занятий прикладно-ориентированной физической культурой.

Подготовка старшеклассников к сдаче ВФСК «ГТО».

Физическая подготовка -30 часов

Общая физическая и специальная подготовка. Овладение элементами техники бега на длинные и короткие дистанции. Развитие общей физической подготовленности обучающихся.

Соревновательная деятельность - 4 часа

Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражают готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой

ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, к достижениям России в спорте;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственного воспитания:

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

б) базовые исследовательские действия:

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

8.3. Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

б) самоконтроль:

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

г) принятие себя и других людей:

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других людей на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник научится

- использовать занятия легкой атлетикой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

Содержание курса	Количество часов	Форма занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)
Основы знаний об общей физической подготовленности в течении занятий:			
- Физическая подготовка обучающихся	30	Беседа, работа в группе, формы направленные на самореализацию	https://resh.edu.ru/
- Соревновательная деятельность	4	Самоконтроль, тесты, зачеты, участие в спортивных соревнованиях	

Итого	34 часа		
-------	---------	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Название раздела (темы)	Количество часов на изучение
1	Правила поведения и ТБ на занятии. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «ГТО», история, развитие в современном обществе.	1
2	Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м.	1
3	ОФП на развитие скоростных качеств.	1
4	Подготовка к сдаче норм ГТО - стрельба.	1
5	Техника метания гранаты. Гладкий бег на средние дистанции.	1
6	Кроссовая подготовка.	1
7	ОФП развитие гибкости на.	1
8	Бег на короткие дистанции 60, 100м – контрольное упражнение.	1
9	Бег на средние дистанции 400-500 м. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1
10	Функциональные пробы. ОФП – развитие силовых качеств.	1
11	Равномерный бег 2000 м. Технике эстафетного бега.	1
12	Лыжная подготовка.	1
13	Лыжная подготовка.	1
14	Эстафеты и эстафетный бег. Экспресс-тесты.	1
15	ОФП на развитие координации движений.	1
16	Барьерный бег 5х 10.	1
17	Подготовка к сдаче норм ГТО - плавание	1
18	Подготовка к сдаче норм ГТО - плавание	1
19	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1
20	Спец.беговые упражнения. Челночный бег 6х10 м, 10х10 м.	1
21	Прохождение полосы препятствий.	1
22	Кроссовая подготовка.	1
23	ОФП на развитие силовых качеств.	1
24	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м.	1
25	Подготовка к сдаче норм ГТО - стрельба.	1
26	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 2000 – 3000 м.	1
27	ОФП на развитие гибкости.	1
28	Круговая эстафета. Места занятий, их оборудование и подготовка.	1
29	ОФП на развитие скоростно-силовых качеств.	1
30	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 10х10 м.	1
31	Прохождение полосы препятствий.	1
32	Челночный бег 10х10м – контрольное упражнение	1
33	Круговая тренировка на развитие ловкости.	1
34	Равномерный бег 2000 – 3000 м. – контрольное упражнение.	1