

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Суловская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена
на заседании МО
протокол № 1
« 30 » августа 2023

Принята
на педагогическом совете
МБОУ «Суловская СОШ»
протокол № 1
« 30 » августа 2023

Утверждена
Приказом № 133
МБОУ «Суловская СОШ»
« 31 » августа 2021

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительного направлению
«Общая физическая подготовка»
10-11 класс**

Составитель:
Маст Юрий Эмануилович,
учитель физической культуры
первая квалификационная категория;

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП является формирование следующих УУД

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;
 - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
 - 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;
 - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
 - 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;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- 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;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- 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;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- 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;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

1. 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:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- 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;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- 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;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе

познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
 - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- 2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:**
- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
 - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
 - создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
 - строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
 - создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
 - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
 - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
 - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
 - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
 - анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
- 3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:**
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
 - ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
 - устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
 - резюмировать главную идею текста;
 - преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
 - критически оценивать содержание и форму текста.
- 4. 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;
 - проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
 - прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
 - распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
 - выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
- 5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:**
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
 - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
 - формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
 - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

- 1. 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;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные

непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. 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.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. 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;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием
форм организации и видов деятельности
10 класс**

№ п/п	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1. Лёгкая атлетика – 4 часов.				
1.1	Бег на 100м.	1	Выполнение упражнения	Познавательная Спортивная
1.2	Подтягивание (ю), отжимание от пола (д).	1	Соревнования	Спортивная
1.3	Метание гранаты 500-700г на дальность в коридор 10м.	2	Соревнования	Спортивная
2. Волейбол – 7 часов.				
2.1	Варианты техники приема и передач мяча.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
2.2	Варианты подач мяча.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
2.3	Варианты силовых подач мяча.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
2.4	Варианты одиночного блокирования.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
2.5	Игра в волейбол.	1	Соревнования	Спортивная
4. Гимнастика – 9 часов.				
4.1	Мальчики: стойка на руках с помощью; девочки: сед углом.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.2	Кувырки вперед и назад.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.3	Композиция из 2-3 упражнений слитно.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.4	Акробатические упражнения.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.5	«Мост» (д), переворот боком.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.6	Прыжки через коня.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
4.7	Лазание по канату; висы и упоры на гимнастической стенке (девочки).	2	Выполнение упражнения	Спортивная
5. Лыжные гонки – 4 часа.				
5.1	Равномерное прохождение 2-3км.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.2	Преодоление подъемов.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.3	Прохождение 2,5км без учета времени. Игры на лыжах.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.4	Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 4км (юноши).	1	Соревнования	Спортивная
6. Баскетбол – 7 часов.				
6.1	Действия игрока без мяча и с мячом. Перехват мяча.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.2	Индивидуальные действия в защите.	1	Выполнение упражнения	Спортивная

6.3	Индивидуальные действия в нападении.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.4	Групповые тактические действия в защите.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.5	Групповые тактические действия в нападении.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.6	Командные тактические действия в защите.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.7	Командные тактические действия в нападении.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
7. Футбол – 3 часа.				
7.1	Передача, ведение мяча, игра головой, использование корпуса.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
7.2	Обыгрыш сближающихся соперников.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
7.3	Игра в футбол.	1	Соревнования	Спортивная
Итого:				34ч.

11 класс

№ п/п	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1. Лёгкая атлетика – 4 часов.				
1.1	Бег на 100м.	1	Выполнение упражнения	Познавательная Спортивная
1.2	Подтягивание (ю), отжимание от пола (д).	1	Соревнования	Спортивная
1.3	Метание гранаты 500-700г на дальность в коридор 10м.	2	Соревнования	Спортивная
2. Волейбол – 7 часов.				
2.1	Варианты техники приема и передач мяча.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
2.2	Варианты подач мяча.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
2.3	Варианты силовых подач мяча.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
2.4	Варианты одиночного блокирования.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
2.5	Игра в волейбол.	1	Соревнования	Спортивная
4. Гимнастика – 9 часов.				
4.1	Мальчики: стойка на руках с помощью; девочки: сед углом.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.2	Кувырки вперед и назад.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.3	Композиция из 2-3 упражнений слитно.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.4	Акробатические упражнения.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.5	«Мост» (д), переворот боком.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.6	Прыжки через коня.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
4.7	Лазание по канату; висы и упоры на	2	Выполнение	Спортивная

	гимнастической стенке (девочки).		упражнения	
5. Лыжные гонки – 4 часа.				
5.1	Равномерное прохождение 2-3км.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.2	Преодоление подъемов.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.3	Прохождение 2,5км без учета времени. Игры на лыжах.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.4	Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 4км (юноши).	1	Соревнования	Спортивная
6. Баскетбол – 7 часов.				
6.1	Действия игрока без мяча и с мячом. Перехват мяча.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.2	Индивидуальные действия в защите.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.3	Индивидуальные действия в нападении.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.4	Групповые тактические действия в защите.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.5	Групповые тактические действия в нападении.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.6	Командные тактические действия в защите.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.7	Командные тактические действия в нападении.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
7. Футбол – 3 часа.				
7.1	Передача, ведение мяча, игра головой, использование корпуса.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
7.2	Обыгрыш сближающихся соперников.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
7.3	Игра в футбол.	1	Соревнования	Спортивная
Итого:				34ч.

**Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы, в том числе с учётом рабочей программы воспитания.
10 класс (34 часа)**

Наименование раздела, темы	Количество часов	Виды и формы деятельности с учётом модуля «Школьный урок» рабочей программы воспитания ОО
Легкая атлетика.	7	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета.</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся.</p> <p>Поддержка мотивации учащихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.</p> <p>Установление доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>Социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p> <p>Навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирование и отстаивания своей точки зрения.</p>
Спортивные и подвижные игры.	19	
Гимнастика.	4	
Лыжная подготовка.	4	
Итого:	34 часа.	

11 класс (34 часа)

Наименование раздела, темы	Количество часов	Виды и формы деятельности с учётом модуля «Школьный урок» рабочей программы воспитания ОО
Легкая атлетика.	7	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета.</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся.</p> <p>Поддержка мотивации учащихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.</p> <p>Установление доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>Социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p> <p>Навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирование и отстаивания своей точки зрения.</p>
Спортивные и подвижные игры.	19	
Гимнастика.	4	
Лыжная подготовка.	4	
Итого:	34 часа.	