

1. Наименование курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

2. Место курса внеурочной деятельности в структуре образовательной программы

Курс внеурочной деятельности входит Программу воспитания (модуль «Курсы внеурочной деятельности») образовательной программы среднего общего образования по направлению спортивно-оздоровительная деятельность

3. Планируемые результаты обучения по учебному предмету

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» обучающимися должны быть достигнуты результаты, определенные федеральным государственным стандартом среднего общего образования.

Личностные результаты:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

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, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

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.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение: 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; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация: самостоятельно 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; давать оценку новым ситуациям;

б) самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации,

выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; 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; социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

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.

Предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

4. Объем и содержание курса внеурочной деятельности

Форма обучения	Очная
Объем учебного предмета (ак.час.)	34
Контактная работа с преподавателем (ак.час.)	не менее 34

Содержание курса внеурочной деятельности

Тематический план

10 класс

Тема	Кол-во часов
1. Вводное занятие	1
2. Телесное воспитание. ГТО и его нормативы	4

3. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»	4
4. Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	4
5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание	6
6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов, бег на 100м	6
7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 2 км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3км или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности»	6
8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	3
ИТОГО:	34

11 класс

Тема	Кол-во часов
9. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки выполнения норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»	3
10. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки выполнения норматива «Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г»	3
11. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков»	3
12. Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м»	3
13. Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников	4
14. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	4
15. Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная культура личности и ее компоненты	4
16. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО.	4

17. Социально-ориентирующая игра «Универсальный многофункциональный центр подготовки и сдачи норм ГТО»	6
ИТОГО:	34

Аннотированное описание содержания разделов и тем курса внеурочной деятельности

- 1. Вводное занятие.** Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Гуманистические идеи всестороннего гармоничного развития в истории человечества с древности до наших дней.
- 2. Телесное (соматическое) воспитание.** Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Формирование и совершенствование тела человека, различных параметров его физического состояния в нужном (обществу и личности) направлении в соответствии с определенными знаниями, культурными традициями, образцами, идеалами, нормами и т.д., т.е. телесной (соматической) культуры личности; используемые для этого средства: физические упражнения, спортивная деятельность, туризм, рациональный режим труда, отдыха, питания, естественные силы природы и т.п. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.
- 3. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»:** «Тяни в круг», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Кто дальше», «Толкание ядра», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.
- 4. Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»:** «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Уголок», «Осьминог», «Горка», «Слон», «Футбол на спине», «Поймай мяч», «Лови мяч» из разных направлений в положении лежа на спине и др. игры по выбору.
- 5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.** Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Роль личностной физкультурно-двигательной деятельности для оптимизации своего физического состояния (оздоровления, формирования и совершенствования физических качеств, двигательных умений и навыков, параметров телосложения и т.д.). Нормы ГТО и значение их выполнения для физкультурно-двигательного воспитания.
- 6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 100м:** «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», «Кто быстрее», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и других технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола; в воде - «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Нырляшки», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» др. по выбору.
- 7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 2 км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3км или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности»:** «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Гонка с выбыванием», различные эстафеты по преодолению полосы препятствия и др. по выбору.
- 8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:** «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто

быстрей», «Удочка», «Пятнашки», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

9. **Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки выполнения норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»:** «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Скамейка вверх», «Эстафеты с передачей мяча снизу, с передвижениями под препятствиями» и др. по выбору.

10. **Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки выполнения норматива «Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г»:** «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху, с бросками набивного мяча сверху и др.

по выбору.

11. **Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков»:** «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые», др. игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание,сообразительность, координацию с включением проверки знания перечня личного туристского снаряжения и требований к нему.

12. **Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м»:** «Зоркий глаз», «Падающая палка», «По наземной мишени», «Точная подача», «Воздушная цель», «Точный бросок», «Метко в цель», «Броски в мишени», «Сходу в цель», «Попади в корзину», «Бабки», «Чиж», «Ямки» и др. игры на меткость по выбору. Примечание. Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по плаванию и бегу на лыжах, будут формировать

также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость.

13. **Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.**

14. **Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.**

15. **Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная культура личности и ее компоненты.** Спортивное воспитание, как педагогический процесс, направленный на формирование гуманистически ориентированной спортивной культуры личности. Спортивная тренировка и спортивные соревнования, использование их для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, воспитания воли, мужества, дисциплины и других психических качеств, способностей. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

16. **Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО.** Соревнования-конкурсы: соревновательные подвижные игры. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс придумывания игр и совершенствования существующих, для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований

«команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

17. Социально-ориентирующая игра «Универсальный многофункциональный центр подготовки и сдачи норм ГТО». Цели, задачи, основные направления работы центра. Создание структуры Центра и распределение групп школьников по основным направлениям ее деятельности: пропаганда и популяризация, организационное обеспечение и т. д.

5. Методические указания для обучающихся

На занятиях курсов внеурочной деятельности осуществляется:

- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять учащихся и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- поддержка в объединениях обучающихся с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение инициатив и ученического самоуправления.

Реализация воспитательного потенциала курсов внеурочной деятельности происходит в рамках спортивно-оздоровительной деятельности, направленной на физическое развитие обучающихся, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту тех, кто нуждается в помощи.

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по курсу внеурочной деятельности

При освоении курса внеурочной деятельности обучающиеся могут воспользоваться информацией, размещаемой на сайте ВСФК ГТО <https://user.gto.ru/>

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по курсу внеурочной деятельности

Образовательный процесс по курсу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

презентационные материалы (слайды по темам аудиторных и практических занятий);

-доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС);

-доступ в электронную информационно-образовательную среду университета;

-интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, on-line энциклопедии).

Перечень необходимого лицензионного и/или свободно распространяемого программного обеспечения:

-программа демонстрации видеоматериалов;

-приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов;

-курс внеурочной деятельности не предусматривает использования специального программного обеспечения.

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме on-line могут использоваться:

-система видеоконференции на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>)

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по учебному предмету

Для проведения занятий:

- спортзал, оснащенный следующим оборудованием: табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном, стеллаж для инвентаря, стойки волейбольные с волейбольной сеткой, ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из двух ворот с сетками), кольцо баскетбольное, сетка баскетбольная, ферма для щита баскетбольного, щит баскетбольный, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, насос для накачивания мячей, жилетка игровая, щитки футбольные, перчатки вратарские, свисток, секундомер, система для перевозки и хранения мячей, конус с втулкой, палкой и флажком, скамейка гимнастическая универсальная, мат гимнастический прямой, стенка гимнастическая, брусья навесные для гимнастической стенки, конь гимнастический прыжковый переменной высоты, тумба прыжковая атлетическая, консоль пристенная для канатов и шестов, канат для лазания, скакалка, мяч набивной (медбол), степ платформа, снаряд для функционального тренинга, коврик гимнастический, палка гимнастическая утяжеленная (бодибар), стойка для бодибаров, дорожка гимнастическая, мяч для метания барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский, палочка эстафетная, комплект гантелей, комплект гирь, нагрудные номера, набор для подвижных игр (в сумке), музыкальный центр;
- лыжная база ПГНИУ.

8. Оценка освоения программы курса внеурочной деятельности

Оценка уровня освоения программы курса проводится по результатам сдачи нормативов на базе центров тестирования комплекса ГТО.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение участниками установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия "Готов к труду и обороне".

Эффективность освоения курса оценивается успешным прохождением тестирования и получения знака отличия.