

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на программу внеурочной деятельности «Общая Физическая Подготовка (ОФП)»**  
**Лесина Андрея Аркадьевича, учителя физической культуры**  
**МАОУ МО Динской район СОШ №10 имени братьев Игнатовых**

Программа внеурочной деятельности «Общая Физическая Подготовка» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования. Программа рассчитана на два года реализации и предназначена для учащихся 16-18-летнего возраста.

Актуальность данной программы заключается в развитии метапредметных умений и навыков у обучающихся. Она ориентирована на подготовку обучающихся к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общефизической подготовке. Воспитание целеустремленности, взаимовыручки, самообладания.

Автор акцентирует внимание на том, что особенностью программы является структура содержания теоретической и практической части, а также различных форм его подачи. Для освоения программы не требуется специальных первоначальных знаний и умений, все необходимые для результата действия реализуются в процессе обучения. Работа организована по принципу «от простого к сложному». Программа направлена на воспитание в подростке способности к саморазвитию, самовоспитанию, любви к физкультуре и спорту, формирование активной жизненной позиции и в целом формирование здоровой личности, владеющей навыками безопасного поведения при выполнении физических упражнений, положительных качеств личности, а также патриотического воспитания.

Достаточно подробно автором изложено осуществление основных задач программы: развитие основных двигательных качеств, формирование основ самостоятельной двигательной деятельности, осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью создания условий для формирования у детей нестандартного мышления, творческой индивидуальности, осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого.

Обучение по данной программе способствует самореализации детей, удовлетворению их познавательных интересов, совершенствованию в практической деятельности, осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Программа обладает практической значимостью, нацелена на формирование у обучающихся здорового образа жизни и психоло-физических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности.

Рецензируемая программа актуальна для системы образования, отражает требования к результатам ФГОС, по содержанию доступна обучающимся данной возрастной категории и может быть рекомендована для использования в образовательных организациях.

27.01.2023 г.

Начальник отдела методической работы  
МКУ ЦПО МО Динской район



С.Г. Рудкова, к.п.н., доцент

Краснодарский край, Динской район  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования Динской район  
«Средняя общеобразовательная школа №10  
имени братьев Игнатовых»

Утверждено  
решением педагогического совета  
от « 26 » августа 2022г. протокол № 2  
Председатель Ефременко С.М.



## ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Форма занятия                      кружок

Класс 10-11

Направление                      спортивно-оздоровительное

Кол-во часов                      68 ,                      1 час в неделю

Срок реализации программы      2022- 2024

Учитель      Лесин А.А.

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО  
с учетом ООП СОО МАОУ МО Динской район СОШ №10 имени братьев  
Игнатовых, на основе Комплексной программа физического воспитания  
учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. ( М.: Просвещение, 2012).

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» для обучающихся 10-11 классов составлена в соответствии с ФГОС СОО, обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, а так же « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. ( М.: Просвещение, 2012). Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – внеурочной. Срок реализации программы 2 года.

Программа рассчитана на обучающихся 16-18 лет.

Основная цель программы:

Всесторонняя подготовка обучающихся к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общефизической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897**) данная рабочая программа для 10 - 11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей, достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

#### *1. Патриотического воспитания:*

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций Краснодарского края;
- знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

## ***2. Гражданского воспитания:***

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

## ***3. Духовно-нравственного воспитания:***

- ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
- пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы;
- повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

## ***4. Эстетического воспитания:***

- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

- формирование чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с различными видами спорта;
- стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

#### **5. Ценности научного познания:**

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;
- использование доступного объема специальной терминологии.

#### **6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### **7. Трудового воспитания:**

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### **8. Экологического воспитания:**

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования;
- понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью;
- осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры;
- осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

#### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

##### ***1.Овладение универсальными познавательными действиями.***

###### Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

###### Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

#### Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

#### **2. *Овладение универсальными коммуникативными действиями.***

##### Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

#### Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);
- определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

### **3. *Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.***

#### Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;
- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;
- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

#### Самоконтроль (рефлексия):

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- оценивать соответствие результата цели и условиям.

#### Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

#### Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

### *1.Овладение универсальными познавательными действиями.*

#### Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

#### Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

#### Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

#### **4. *Овладение универсальными коммуникативными действиями.***

##### Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;
- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

##### Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);
- определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

#### **5. *Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.***

##### Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;
- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

#### Самоконтроль (рефлексия):

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- оценивать соответствие результата цели и условиям.

#### Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

#### Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;
- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на модуль «Легкоатлетический кросс».

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания модуля вида спорта «Самбо». Данный модуль программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроение двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

В соответствии с климатогеографическими и региональными особенностями Краснодарского края для обеспечения большей прикладности, разностороннего

воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, легкоатлетический кросс, спортивные игры).

Рабочая программа рассчитана на 68 ч на два года обучения, (1 час в неделю, 34 учебных недели).

## **Раздел 1. ТБ в спортивном зале (в процессе урока)**

## **Раздел 2. Физическая подготовка –11 часов**

### ***Тема 2.1 Общая физическая подготовка.***

*Упражнения для развития выносливости:*

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*

Прыжки и \_многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития гибкости:*

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

*Упражнения на развитие силовой выносливости:*

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимна. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из вися угла.

**Раздел 3 . Спортивные игры (баскетбол)- 6 часов** Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Техника выполнения штрафного броска. Совершенствование техники перемещения игроков. Выполнение комбинации по баскетболу. Отработка способа ведения мяча в высокой, средней, и низкой стойке

## **Раздел 4. Техническая подготовка –10 часов.**

### ***Тема 4.1 Техника спринтерского бега.***

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

#### **Тема 4.2 Кроссовая подготовка**

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

**Раздел 5 . Спортивные игры (волейбол)- 7 часов** Отработка техники приёма мяча. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Перемещение игрока. Прямой нападающий удар.

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	ТБ в спортивном зале	В процессе уроков
2.	Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка.	11
3.	Спортивные игры (баскетбол)	6
4.	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>(10)</b>
4.1	Техника спринтерского бега.	2
4.2	Кроссовая подготовка	8
5.	Спортивные игры (волейбол)	7
Содержание программы 34 часа		

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В таблице 5 представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

- 1 - Патриотическое воспитание
- 2 - Гражданское воспитание
- 3 - Духовно-нравственное воспитание

4 - Эстетическое воспитание

5 - Ценности научного познания

6 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

7 - Экологическое воспитание

8 - Трудовое воспитание

Общее количество часов за два года обучения (10-11 классы) из расчета 1 час в неделю - 68 ч.

Раздел	Кол-во часов	темы	Кол-во часов		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
			классы			
			10	11		
<i><b>ТБ в спортивном зале.</b></i>	<i><b>в процессе урока</b></i>		<i><b>в процессе урока</b></i>		Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие.	<b>2,5,6,8</b>
<i><b>Физическая подготовка</b></i>	<i><b>11</b></i>	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений.	1	1	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП Знать ТБ в спорт и тренажерном зале. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	<b>2,5,6,8</b>
		Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	1	1		
		Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах	1	1		

		через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость.			Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП Используют упражнения для развития скоростно-силовых, силовых способностей и силовой выносливости.
		Ускорения. ОРУ и СПУ Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости	1	1	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
		ОРУ в движении. Силовая подготовка на брусьях, матах .Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б\б мячом. Развитие быстроты. Теория	1	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки Упражнения на гибкость.	1	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		Ускорения. ОРУ и СУ. СБУ. Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость. Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий.	1	1	Используют упражнения для развития скоростно-силовых, силовых способностей и силовой выносливости. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных

					способностей.	
		Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка Приседания, 3* 20 раз, отжимания 3*15 раз; Лодочка статика 30сек. «планка» 1 мин .	1	1		
		ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге 50 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Работа с набивным мячом.	1	1		
		ОРУ. Пресс 3 подхода по 20 раз. Приседания 3*20 раз. Выпады на каждую ногу. Ягодичный мостик.	1	1		
		Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведение мяча. Прыжки и бег с изменением направления.	1	1		
<b>Спортивные игры (баскетбол).</b>	<b>6</b>	Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки,	1	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	<b>3,4,5,6,8</b>

		мяча, правила игры)			игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	
		Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка. Теория.	1	1		
		Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом). Развитие физического качества ловкость. Теория (физическая культура, физическое воспитание).	1	1		
		Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок) Теория (урок, методы, формы)	1	1		
		Ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Передача мяча разными способами на месте.	1	1		
		Совершенствование способа ведения мяча. Совершенствование броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей.	1	1		
<b>Техническая подготовка.</b>	<b>10</b>	<b>Техника спринтерского</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Демонстрируют вариативное	<b>3,4,5,6,8</b>

		<i>бега.</i>			<p>выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.</p> <p>Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.</p> <p>Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий</p>
		Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества -быстрота.	1	1	
		Скоростная выносливость. Пробегание отрезков 5х60м, 5х100м. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества быстрота.	1	1	
		<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
		Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.	1	1	
		Бег по пересечённой ,равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега.	1	1	
		ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий.	1	1	
		ОРУ. Овладение	1	1	

		техникой бега на длинные дистанции. Анализ техники бега в гору.				
		ОРУ. Овладения навыками равномерного бега 15-20 мин с преодолением горизонтальных препятствий	1	1		
		Бег по пересечённой ,равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега	1	1		
		Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км	1	1		
		ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий.	1	1		
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>7</b>	ОРУ. Ускорения и СБУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	1	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе	<b>3,4,5,6,8</b>
		Совершенствование	1	1		

		техники передвижения в стойке , остановки, ускорения. Комбинации из разученных перемещений.			совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
		Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Отработка техники приёма мяча.	1	1	
		ОРУ. Ускорения и СБУ. Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей.	1	1	
		Развитие Координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Перемещение игрока.	1	1	
		Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей.	1	1	

		Отработка способа нижней прямой подачи, приёма подачи. Развитие Скоростно –силовых способностей.	1	1		
--	--	--	---	---	--	--

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания ШМО  
 учителей физической культуры № 1  
 от 25 августа 2022 года  
 Руководитель ШМО  
 \_\_\_\_\_ /Лесин А.А. /

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УВР  
 \_\_\_\_\_ /Ивко О.В./  
 25 августа 2022 года

Российская Федерация  
Научно-Производственное Объединение  
ПрофЭкспортСофт  
ООО "НПО ПРОФЭКСПОРТСОФТ"  
<https://УчебныйКласс.РФ>

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
о повышении квалификации  
**000000005610638**

*Документ о квалификации*  
Регистрационный номер  
82710638

г. Брянск  
Дата выдачи 13.07.2020г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что  
**Лесин Андрей Аркадьевич**

прошел(ла) обучение

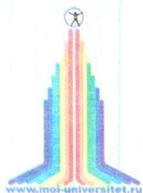
в Научно-Производственном Объединении  
ПрофЭкспортСофт  
по программе дополнительного  
профессионального образования  
*(повышение квалификации)*

*«Использование современных дистанционных технологий  
и интерактивных сред электронного обучения  
в организации образовательного процесса в школе  
в условиях сложной санитарно-эпидемиологической  
обстановки с учетом требований ФГОС»  
в объёме 72 часа*

Директор

Горелова Н.В.





Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«Инновационный образовательный центр  
повышения квалификации и переподготовки  
«Мой университет»

# Удостоверение

## о повышении квалификации

Настоящее удостоверение подтверждает, что

**Лесин Андрей Аркадьевич**

успешно прошел

**курс повышения квалификации**

**«Современный урок (занятие) для детей с ОВЗ как одна из форм реализации ФГОС»**

объемом 108 часов

в рамках дополнительной профессиональной образовательной программы  
**«Психологические и педагогические технологии коррекционного и инклюзивного образования»**

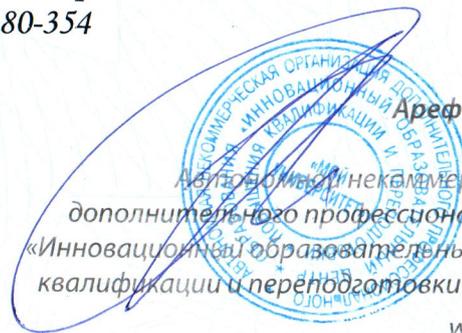
Дата выдачи: 02 августа 2021 года, г. Петрозаводск,

Регистрационный номер: 22-80-354

ФК 3101019186



(Лицензия №3101 на осуществление  
образовательной деятельности от 30.04.2019,  
выдана Министерством образования Республики Карелия)



**Арефьева Ирина Львовна**

Директор

Автономной некоммерческой организации  
дополнительного профессионального образования  
«Инновационный образовательный центр повышения  
квалификации и переподготовки «Мой университет»

[www.moi-universitet.ru](http://www.moi-universitet.ru)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования» Краснодарского края  
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

**УДОСТОВЕРЕНИЕ  
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ**

231500000036

Регистрационный номер № 36/22

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Лесин Андрей Аркадьевич**

(фамилия, имя, отчество)

с «... 10 ...» июня 2022 г. по «... 17 ...» июня 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в

**ГБОУ ИРО Краснодарского края**

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по теме: «Реализация требований обновленных ФГОС НОО»

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

**ФГОС ООО в работе учителя»**

в объеме: 36 часов

(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Нормативное и методическое обеспечение внедрения обновленных ФГОС ООО	13 часов	Зачтено
Внедрение обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в предметном обучении	23 часа	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)

(наименование предмета,

организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:



Ректор ..... Т.А. Гайдук

Секретарь ..... Л.Л. Вадбольская

Город Краснодар

Дата выдачи 17 июня 2022 года

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

231201072999

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер ПК-514/22

Город Краснодар

Дата выдачи 1 октября 2022 года

Настоящее удостоверение подтверждает, что

Лесин

(фамилия, имя, отчество)

Андрей Аркадьевич

с 19 сентября 2022 г. по 1 октября 2022 г.

прошел(а) обучение в (на) \_\_\_\_\_  
(наименование)

**ФГБОУ ВО КГУФКСТ**

образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации:

«Современные подходы к методике преподавания самбо

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

при реализации ФГОС в школе»

в объеме 72 часов  
(количество часов)



Ректор [Signature]

Секретарь [Signature]