

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования и науки Волгоградской области
Департамент по образованию администрации Волгограда
МОУ СШ № 38

РАССМОТРЕНА

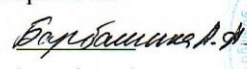
На заседании МО классных
руководителей

 Харламова М.П.

Протокол № 1 от 31.08.26

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по ВР

(подпись)

(расшифровка)

УТВЕРЖДЕНА

на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2026 г.

Директор МОУ СШ № 38

 Н.А. Финогенова

Приказ № 449-07 от 01.09.26 г.

Финогенова
Наталья
Анатольевна

Подписано цифровой
подписью: Финогенова
Наталья Анатольевна
Дата: 2026.09.30 18:05:11
+03'00'

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для 10-11 классов

на 2026-2027 учебный год

Спортивно-оздоровительное направление

Волгоград, 2026

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минпросвещения России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарт среднего общего образования (с изменениями от 12.02.2025 № 93);
- Приказом Минобрнауки РФ от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р);
- Письмом Минпросвещения РФ от 21.12.2022 г. № ТВ 2859/03 “Об отмене методических рекомендаций”
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Основной образовательной программой среднего общего образования МОУ СШ № 38;
- Уставом МОУ СШ № 38;
- Планом внеурочной деятельности МОУ СШ № 38 на 2026/2027 учебный год.

Согласно Учебному плану среднего общего образования МОУ СШ № 38 на 2026- 2027 учебный год третий час физической активности в 10-11-х классах МОУ СШ № 38 реализуется за счет внеурочной деятельности в рамках курса «Общая физическая подготовка», рассчитанного на 2 учебных года по 34 часа в год (1 час в неделю).
Общее количество часов – 68 часов. Время, отведенное на внеурочную деятельность, не учитывается при определении максимально допустимой недельной учебной нагрузки обучающихся.

Целью является развитие навыков использования средств и методов двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;

Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

• Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности

учащихся;

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.
- В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования;
- эстафеты

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры); - методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы; В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры:

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях);

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим

ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек. Выпускник научится:
 - ориентироваться в понятиях «ОФП», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
 - раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
 - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
 - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма

во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
-

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Общая физическая

подготовка» с указанием форм организации и видов деятельности.

Легкая атлетика Ходьба, бег, прыжки с места, челночный бег 4*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и

инвентаря. Развитие силы, быстроты. Метание мяча с разбега. Бег 4*60м. Кросс до 1000м в среднем темпе.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например:

- 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
- 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Футбол: ведение мяча ; обводка противника; передачи и приёмы игры.

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов	ЭОР
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Современные олимпийские игры»	1	http://school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2	Старты, стартовый разгон, бег на короткие дистанции.	2	
3	Стартовый разбег. Бег на средние дистанции	2	
4	Финиширование. Бег на средние дистанции	1	
5	Метание малого мяча на дальность.	1	
6	Метание малого мяча в цель.	2	
7	Броски мяча в корзину с места	2	

8	Броски мяча в корзину в движении	2
9	Эстафеты со скакалкой	1
10	Стоки, передвижения в стойках	2
11	Передачи мяча на месте, в движении	2
12	Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	3
13	Подача мяча (верхняя и нижняя прямая)	4
14	Учебная игра. Тактические действия.	2
15	Гимнастические элементы (мостик, стойка на лопатках)	3
16	Общеразвивающие упражнения с предметами	2
17	Полоса препятствий.	2
18	Эстафетный бег.	2
		34

11 класс

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов	ЭОР
1	Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Физическая культура и спорт»	1	http://school-collection.edu.ru у/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2	Бег на короткие дистанции.	2	
3	Бег на средние дистанции	2	
4	Финиширование	1	
5	Стартовый разгон	1	
6	Стойки в баскетболе	2	
7	Броски мяча в корзину с места	2	
8	Броски мяча в корзину в движении	2	
9	Эстафеты со скакалкой	1	
10	Стоки, передвижения в стойках	2	
11	Передача мяча в движении	2	
12	Прием и передача мяча	3	
13	Подача мяча (верхняя и нижняя прямая)	4	
14	Нижняя прямая подача	2	
15	Гимнастические элементы (мостик, стойка на лопатках)	3	
16	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	
17	Метание малого мяча на дальность	2	
18	Полоса препятствий	2	
		34	

Список литературы и средств обучения

Учебно – методическое обеспечение курса

Основная литература:

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Методическая литература:

1. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина.

- Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л.— (Высшее образование). 4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. Ru](http://www.uchmag.ru)
6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: //www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Информационное обеспечение курса Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [www.novgorod.fio/projects/ projects 1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm)
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». <http://festival.1september.ru>
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag.ru
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. www.infosport.ru/press

Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. www.trainer.hl.ru
2. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.
3. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>