

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9 г. Татарска Новосибирской области
адрес ОО: 632125 Новосибирская область, г.Татарск, ул.Интернациональная, 17А
телефон: 8(383)64-63819;e-mail:s_9_tat@edu54.ru**

РАССМОТРЕНО

на кафедре поддержки и развития
классных руководителей



Рудницкая М.А.
Протокол № 1
от 27.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР



Галёва Е.В.
Протокол педсовета № 1
от 27.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Демьяненко С.В.
Приказ № 275 от 27.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для обучающихся 10-11 классов

Составитель:

Василенко Алексей Николаевич

Татарск , 2026

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (далее Программа) разработана с учетом нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». N 273-ФЗ от 29.12.2012
2. Приказ Минпросвещения России N 287 от 31.05.2021 (ред. от 18.06.2025) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64101)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».
4. Приказ Минпросвещения России от 23.07.2025 N 551 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
5. Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 N ТВ-1290/03 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования").

Цель программы: всестороннее физическое развитие личности, укрепление здоровья, повышение уровня функциональных и адаптационных возможностей организма, формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Программа ориентирована на достижение планируемых результатов федеральной программы основного общего образования. Программа разработана с учетом рабочей программы воспитания.

Формы организации 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;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Программа реализуется в 10-11 классах, в течение одного учебного года, занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 учебных часа.

Планируемые результаты:

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов.

Личностные результаты изучения курса:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к

истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие готовности и способности осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; формирование представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Формирование ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Развитие готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, обеспечение готовности к конструированию образа допустимых способов диалога, формирование готовности к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, развитие готовности и способности к ведению переговоров).

6. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся); интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; формирование основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной, в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, формирование активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты изучения курса:

Регулятивные УУД

- Умение самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- Умение оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- Умение ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- Умение оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- Умение выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- Умение организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- Умение сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД

- Умение искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- Умение критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- Умение использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- Умение находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- Умение выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- Умение выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- Умение менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД

- Умение осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- Умение координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- Умение развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- Умение распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты.

- Умение характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- Умение составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- Умение выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- Умение выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- Умение составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- Умение проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- Умение самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного досуга;
- Умение выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- Умение осуществлять судейство в соревнованиях по игровым видам спорта;

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения..
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Игра по правилам.

Подвижные игры с элементами футбола.

**Тематическое планирование курса
10-11 класс**

№	Тема встречи	Вре мя	Форма	ЭОР и ЦОР
1.	Правила безопасности на занятиях в спортивных секциях	1 час	Комбинирован ная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
2.	ОПУ. Задания по станциям, игры с мячом	1 час	Занятия оздоровительно й направленност и	https://fk-i-s.ru/
3.	ОПУ. Задания по станциям, игры с мячом	1 час	Комбинирован ная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
4.	ОПУ. Гимнастика. ОФП	1 час	Соревнования	https://fk-i-s.ru/
5.	ОПУ. Гимнастика. ОФП	1 час	Комбинирован ная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
6.	Легкая атлетика. ОФП	1 час	Комбинирован ная форма	http://www.rusedu.ru/fizkultura/ list_49.html
7.	Легкая атлетика. ОФП	1 час	Комбинирован ная форма	https://fk-i-s.ru/
8.	Бег по дистанции. ОФП	1 час	Занятия оздоровительно й направленност и	https://fk-i-s.ru/
9.	Бег по дистанции. ОФП	1 час	Соревнования	http://www.fizkult-ura.ru/

10.	Легкая атлетика. ОФП	1 час	Круговая тренировка	http://www.fizkult-ura.ru/
11.	Подвижные игры с элементами футбола. ОФП.	1 час	Комбинированная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
12.	Круговая тренировка. Учебная игра футбол.	1 час	Комбинированная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
13.	Физическая культура. Предупреждение травматизма	1 час	Занятия оздоровительной направленности	http://www.fizkult-ura.ru/
14.	Волейбол. ОФП	1 час	Соревнования	http://www.fizkult-ura.ru/
15.	Волейбол. ОФП	1 час	Круговая тренировка	https://fk-i-s.ru/
16.	Основные правила соревнований.	1 час	Занятия оздоровительной направленности	http://www.fizkult-ura.ru/
17.	Судейская практика по спортивным видам спорта.	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/
18.	Контрольные испытания, соревнования	1 час	Круговая тренировка	http://www.fizkult-ura.ru/
19.	Волейбол. ОФП	1 час	Круговая тренировка	https://fk-i-s.ru/
20.	Волейбол. ОФП	1 час	Соревнования	http://www.fizkult-ura.ru/

21.	Волейбол. ОФП	1 час	Комбинированная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
22.	Бег по дистанции. ОФП	1 час	Занятия оздоровительной направленности	https://fk-i-s.ru/
23.	Бег по дистанции. ОФП	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/
24.	Бег по дистанции. ОФП	1 час	Круговая тренировка	http://www.fizkult-ura.ru/
25.	Задания по станциям. Учебная игра	1 час	Занятия оздоровительной направленности	http://www.fizkult-ura.ru/
26.	Задания по станциям. Учебная игра	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/
27.	Задания по станциям. Учебная игра	1 час	Соревнования	http://www.fizkult-ura.ru/
28.	Задания по станциям. Учебная игра	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/
29.	Баскетбол. ОФП	1 час	Занятия оздоровительной направленности	https://fk-i-s.ru/
30.	Баскетбол. ОФП	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/
31.	Баскетбол. ОФП	1 час	Соревнования	https://fk-i-s.ru/

32	Баскетбол. ОФП	1 час	Комбинирован ная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Контрольные испытания, соревнования	1 час	Соревнования	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Контрольные испытания, соревнования	1 час	Комбинирован ная форма	https://fk-i-s.ru/