Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 559
Выборгского района Санкт-Петербурга

Принят Педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 559
Выборгского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 г.
№9

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа №559
Выборгского района
Санкт-Петербурга
В.В. Непомнищева
Приказ от 31.08.2026 г.
№01.10 / 31.08 - 01

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

Для обучающихся 10-11 класса

Количество часов в неделю: 1 час

Количество часов в год: 34 часа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 64C36DFC7962AE43B25F3647AD424C20
Владелец: Непомнищева Валерия Владимировна
Действителен: с 29.10.2025 до 22.01.2027

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 10-11 классов составлена на основе ФГОС СОО и в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Рабочая программа разработана на основе**:**

1. Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ школа №559. –2026;
2. Учебного плана внеурочной деятельности на 2026 - 2027 учебный год ГБОУ школа №559 Выборгского района Санкт-Петербурга;
3. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана на основе методического пособия/ П. А. Кисилёв, С. Б. Кисилёва, Е. П. Кисилёва. – 2-е изд.Ю стереотип.- М.: Планета, 2015.-272с.

Программа внеурочной деятельности по направлению «Общая физическая подготовка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников.

Внеурочная деятельность по «Общей физической подготовке» направлена на увеличение двигательной активности учащихся.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по направлению «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 10 класс — 34 часа в год, 11 класс – 34 часа в год. Продолжительность занятия 35 минут.

Цель программы:

создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений

Задачи программы:

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитывающие:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Формы организации образовательного процесса: для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Виды деятельности: комбинированное занятие, беседа, практическое занятие, упражнение, участие в спортивных соревнования

Формы контроля: практическая работа. Участия в соревнованиях (внутри школьные, районные, региональные, всероссийские). Сдача нормативов ОФП с выявление уровня физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, мета предметных и предметных образовательных результатов.

Личностный результат:

-внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе и занятиям физической культуры;

-ответственно относится к порученному делу;

-проявляет стремление к самостоятельной работе;

-самостоятельно готовится к участию в мероприятиях

Метапредметный результат:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение слушать собеседника.

Познавательные универсальные учебные действия

-Умение строить по росту, выполнять простые команды
-Способы развития физических качеств
-Организация деятельности с учетом требований ее безопасности
-Умение контролировать скорость и расстояние при беге
-Умение бежать со средней скоростью и ускоряться
- Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры
-Уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания
-Необходимость отслеживания состояния здоровья
-Отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
-Умение самостоятельно разрабатывать стратегию игры
-Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности

Предметный результат:

-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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 доврачебную помощь при легких 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 своих 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура как область знаний	1	1	-
2.	Легкая атлетика	10	-	10
3.	Гимнастика с элементами акробатики	4	-	4
4.	Спортивные игры -футбол -Волейбол	19 9 10	- - -	19 9 10
Всего:		**34**	**1**	**33**

Учебно-тематический план для 10 классов.

№ п/п	Содержание курса	Дано по плану	Дано по факту
1	Освоение техники перемещений, стойка волейболиста		
2	Значение специальной физической подготовки для игры в волейбол		
3	Упражнения на развитие специальной силы – упражнения с мячом в паре		
4	Упражнения на развитие специальной силы – передача мяча по кругу		
5	Упражнения на развитие специальной силы – игра в волейбол		
6	Упражнения на развитие прыгучести		
7	Упражнения на развитие быстроты		
8	Упражнения на развитие специальной выносливости		
9	Учебно-тренировочные игры		
10	Передача мяча		
11	Контрольные игры и соревнования		
12	Упражнения на развитие ловкости		
13	Упражнения на развитие силы		
14	Упражнения на развитие специальной силы		
15	Прием мяча		
16	Развитие координационных способностей		
17	Передача мяча двумя руками сверху		
18	Передача мяча двумя руками в парах через сетку		
19	Нижняя прямая подача мяча		
20	Прием мяча двумя руками		
21	Прием и передача мяча		
22	Развитие координации, гибкости, силы		
23	Развитие скоростно-силовых способностей		
24	Техника общеприкладных упражнений		
25	Техника упражнений общеприкладной направленности.		
26	Силовая гимнастика. Общеразвивающие упражнения с гантелями		
27	Прием мяча с подачи		
28	Игра в защите		
29	Учебно-тренировочные игры		
30	Упражнения на развитие специальной силы		
31	Упражнения общеприкладной направленности		
32	Контрольные игры и соревнования		
33	Развитие скоростной выносливости		
34	Волейбол		

Учебно-тематический план для 11 классов

№ п/п	Содержание курса	Дано по плану	Дано по факту
1	Освоение техники перемещений, стойка волейболиста		
2	Значение специальной физической подготовки для игры в волейбол		
3	Упражнения на развитие специальной силы – упражнения с мячом в паре		
4	Упражнения на развитие специальной силы – передача мяча по кругу		
5	Упражнения на развитие специальной силы – игра в волейбол		
6	Упражнения на развитие прыгучести		
7	Упражнения на развитие быстроты		
8	Упражнения на развитие специальной выносливости		
9	Учебно-тренировочные игры		
10	Передача мяча		
11	Контрольные игры и соревнования		
12	Упражнения на развитие ловкости		
13	Упражнения на развитие силы		
14	Упражнения на развитие специальной силы		
15	Прием мяча		
16	Развитие координационных способностей		
17	Передача мяча двумя руками сверху		
18	Передача мяча двумя руками в парах через сетку		
19	Нижняя прямая подача мяча		
20	Прием мяча двумя руками		
21	Прием и передача мяча		
22	Развитие координации, гибкости, силы		
23	Развитие скоростно-силовых способностей		
24	Техника общеприкладных упражнений		
25	Техника упражнений общеприкладной направленности.		
26	Силовая гимнастика. Общеразвивающие упражнения с гантелями		
27	Прием мяча с подачи		
28	Игра в защите		
29	Учебно-тренировочные игры		
30	Упражнения на развитие специальной силы		
31	Упражнения общеприкладной направленности		
32	Контрольные игры и соревнования		
33	Развитие скоростной выносливости		
34	Волейбол		

Учебно-методическое обеспечение

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . М.: Просвещение, 2012.
2. Федорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 классы/ Н.А. Фѐдорова. — М.: Экзамен, 2016. — 973 с.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. — Рн/Д: Феникс, 2012. — 252 с.
5. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2014. — 781 с.
6. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 160 с.