

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 203  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 203)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 203  
Протокол от 29 августа 2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГБОУ школы № 203  
от 1 сентября 2023 г. № 520-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Силовая подготовка»**  
**для 10 класса**  
**на 2023-2024 учебный год**

*Направление: Творческое и физическое развитие,  
самореализация, развитие способностей и талантов*

**Санкт-Петербург**  
**2023**

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена с целью планирования, организации, коррекции и управления учебным процессом по изучению курса внеурочной деятельности «Силовая подготовка» в 10 классе ГБОУ школы № 203 Санкт-Петербурга в 2023-2024 учебном году.

**Нормативные правовые документы, локальные акты школы и методические пособия, на основании которых разработана рабочая программа:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован 07. 06. 2012 г. N 24480)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413” (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034)
4. Устав ГБОУ школы № 203;
5. Основная образовательная программа среднего общего образования, ГБОУ школы № 203 (утверждена приказом от 31.08.2023 № 515);
6. Календарный учебный график ГБОУ школы № 203 на 2023-2024 учебный год;

### Место курса в плане внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Силовая подготовка» изучается в 10 классе по желанию обучающихся и их родителей.

Объем курса 10 класс - 34 часа в год, 1 час в неделю.

### Планируемые результаты освоения курса

*Обучающиеся научатся:*

1. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
2. характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
3. раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
4. ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
5. организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

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

**Способы физкультурной деятельности:**

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

1. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
2. организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
3. измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. Обучающийся получит возможность научиться:
4. вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
5. целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
6. выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

7. Физическое совершенствование

*Обучающийся научится:*

8. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
9. оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
10. выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
11. выполнять организующие строевые команды и приёмы; -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
12. выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
13. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
14. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

1. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
2. выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
3. играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
4. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
5. выполнять передвижения на лыжах.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

1. внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
2. широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
3. учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
4. ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
5. способность к оценке своей учебной деятельности;
6. знания основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

7. развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
8. установка на здоровый образ жизни;
9. установка на здоровье сберегающее поведение.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

1. понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
2. устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач; – адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности; – положительной адекватной самооценки;
3. установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
4. эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.
5. навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
6. самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. эстетических потребностей, ценностей и чувств.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные**

*Обучающийся научится:*

1. принимать и сохранять учебную задачу;
2. учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
3. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
4. учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
5. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
6. оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
7. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; различать способ и результат действия;
8. вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

1. в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
2. проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
3. самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
4. осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия;
5. самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

##### **Познавательные**

*Обучающийся научится:*

1. осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
2. осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

3. проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
4. строить сообщения в устной и письменной форме;
5. ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
6. осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
7. осуществлять синтез как составление целого из частей;
8. проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

1. осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
2. осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
3. осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
4. осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
5. строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
6. произвольно и осознанно владеть общими приемами выполнения заданий.

### **Коммуникативные**

*Обучающийся научится:*

1. адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
2. допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
3. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
4. формулировать собственное мнение и позицию;
5. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
6. строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
7. задавать вопросы;
8. контролировать действия партнера;
9. использовать речь для регуляции своего действия.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

1. учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
2. аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
3. продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
4. с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
5. задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
6. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; – адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» составлена с учетом положений Программы воспитания, которая является обязательной частью основной образовательной программы ГБОУ школы № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга. В центре Программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

7. установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

8. побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

9. привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

10. использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

11. применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

12. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных

отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

13. организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

14. инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **Содержание курса «Силовая подготовка»**

### **Тема 1. Беседа по развитию физических качеств**

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств во время занятий «Силовая подготовка». Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий «Силовая подготовка».

## **Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

## **Тема 3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью**

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

## **Тема 4. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

## Тематическое планирование:

№ п/п	Название раздела (темы, главы, модуля)	Кол-во часов
1	Введение. ТБ на уроке по силовой подготовке. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий.	1
2	Базовые упражнения на основные группы мышц. Техника выполнения упражнений на тренажерах.	20
3	Оказание первой медпомощи на занятиях.	1
4	Изолируемые упражнения на одну, две группы мышц. Краткие сведения о строении и функциях организма.	8
5	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств.	4
	<b>Всего часов:</b>	34

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Силовая подготовка» составлена с учетом положений Программы воспитания, которая является обязательной частью основной образовательной программы ГБОУ школы № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга. В центре Программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

Воспитание на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединить детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

### **Формы организации деятельности обучающихся:**

- групповая, парная, индивидуальная деятельность;
- проектная и исследовательская деятельность;
- практикумы.

В качестве оценки результатов внеурочной деятельности является:

- продуктивность деятельности;
- удовлетворенность участников деятельности ее организацией и результатами;
- достижения учащихся в различных видах внеурочной деятельности.

Для изучения продуктивности, удовлетворенности и достижений обучающихся внеурочной деятельности в соответствии с предлагаемыми показателями можно: участвовать в школьном фестивале внеурочной деятельности «Созвездие талантов»,



использовать анализ результатов участия в мероприятиях (соревнование, конкурс, выставка, олимпиада и т.п.) и анализировать содержание «портфолио достижений».