

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9 им. В. И. Некрасова»**

Приложение к основной образовательной программе  
среднего общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»**  
**на 2021 – 2022 учебный год**

**10-11 классы**

**Крючковой Ириной Алексеевной**  
**Учителем физической культуры**

г. Сосновый Бор

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» спортивно-оздоровительного направления предназначена для учащихся 10-11 классов.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

**Цель программы:** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 136 часов в год. Режим занятий: два раза в неделю по 2 часа.

### **Формы организации занятий:**

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

**Занимающиеся должны:**

***Знать:***

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

### **Уметь:**

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

### **Содержание программы:**

**Основы знаний:** Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Правила самоконтроля. Правила страховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

**Баскетбол:** стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

**Волейбол:** стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.

**Легкая атлетика:** бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

**Гимнастика:** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворотом, акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полу шпагат, танцевальные шаги.

### **Тематический план**

| №            | Виды спортивной подготовки                        | Кол-во часов |
|--------------|---|--------------|
| 1            | Основы знаний (теоретическая подготовка)          | 8            |
| 2            | Легкая атлетика                                   | 28           |
| 3            | Гимнастика  | 20           |
| 4            | Спортивные игры и подвижные игры                  | 72           |
| 5            | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | 8            |
| <b>ИТОГО</b> |   | <b>136</b>   |

**Календарно- тематическое планирование**

| №     | Название темы  | Кол-<br>часов | -во | Дата |
|-------|--|---------------|-----|------|
| 1-2   | Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения                | 4             |     |      |
| 3-4   | Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.  | 4             |     |      |
| 5-6   | О Р У на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.   | 4             |     |      |
| 7-8   | ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.   | 4             |     |      |
| 9-10  | ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м.  | 4             |     |      |
| 13-14 | ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 метров.   | 4             |     |      |
| 15-16 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на низкой перекладине, в висе лежа (дев.).                              | 4             |     |      |
| 17-18 | Акробатические упражнения на матах, кувырок вперед, назад, в полу- шпагат, стойка на лопатках, гимнастический мост.  | 4             |     |      |
| 19-20 | Опорный прыжок, прыжки на скакалке, акробатические упражнения.   | 4             |     |      |
| 21-22 | Танцевальные шаги, упражнения на гимнастической скамейке, акробатика.  | 4             |     |      |
| 23-24 | Висы на перекладине, упражнения на шведской стенке, упражнения со скакалкой. ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на низкой перекладине, в висе лежа (дев.). | 4             |     |      |
| 25-26 | Перекаты, комбинации из изученных элементов. Аэробика.   | 4             |     |      |
| 27-28 | Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.   | 4             |     |      |

|       |  |   |  |
|-------|--|---|--|
| 29-30 | ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»   | 4 |  |
| 31-32 | ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.   | 4 |  |
| 33-34 | Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол   | 4 |  |
| 35-36 | Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ. Нижняя боковая подача. Передачи мяча в двойках через сетку. Двусторонняя учебная игра                                | 4 |  |
| 36-37 | ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.   | 4 |  |
| 38-39 | ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная игра.  | 4 |  |
| 40-41 | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча | 4 |  |
| 42-43 | ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной линии.  | 4 |  |
| 44-45 | ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны. Учебная игра.                    | 4 |  |
| 46-47 | ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам   | 4 |  |
| 48-49 | ОРУ в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты- обводка защитника. Учебная игра.  | 4 |  |
| 50-51 | ОРУ. Совершенствование техники «финтов» Тактика защиты: личная и зонная защита. Двусторонняя игра.   | 4 |  |
| 52-53 | ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.  | 4 |  |
| 54-55 | Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча.  | 4 |  |
| 56-57 | ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.  | 4 |  |

|       |  |     |  |
|-------|--|-----|--|
| 58-59 | Двусторонняя учебная игра. Действия в защите, проход к кольцу.   | 4   |  |
| 60-61 | Броски со штрафной линии, действия в нападении, зонная защита.   | 4   |  |
| 62-63 | Техника безопасности на занятиях прыжками в Легкой атлетике. ОРУ. Спец беговые упражнения. Техника «подбора ног» и разбега при прыжках в высоту. | 4   |  |
| 64-65 | О Р У. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта».   | 4   |  |
| 66-67 | ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.   | 4   |  |
| 68    | Прием нормативов по легкой атлетике.   | 4   |  |
|       | ИТОГО  | 136 |  |

#### **Методическое обеспечение.**

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; 10-11 кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.
- Алгоритмы выполнения комплекса упражнений.
- Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видео уроки.

#### **Список использованной литературы:**

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана. «Ф и С» Москва 1998г.
- Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/«Учитель» Волгоград 2007г.
- Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.