

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Карачаево-Черкесской республики**  
**Администрация Усть-Джегутинского муниципального района**  
**МБОУ "СОШ ст.Красногорской"**

РАССМОТРЕНО

руководитель МО



Сучкова В.Д.  
Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



Байрамукова Л. С. А.  
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Бородухина Н.М.  
Приказ №93-р от «31»  
августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**Станица Красногорская 2023**

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре, основной образовательной программы основного и среднего общего образования. Программа рассчитана по 1 часу в неделю (34 часа) для учащихся 10-11-х классов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям общей физической подготовки обучающихся и тактико-техническим действиям в освоении спортивных игровых видах спорта: баскетболе и волейболе.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи внеурочного курса по общей физической подготовке направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки в игровых видах спорта и полноценному развитию организма занимающихся за счет средств общей физической подготовки.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

#### **Задачи программы:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями в игровых видах спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

#### **Учебники, используемые для реализации программы.**

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
8. «Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
9. «Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
10. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
11. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
12. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
- 14.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»

- 15.«Физическая культура » Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия», 2008
- 16.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

| Личностные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Метапредметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Формирование чувства гордости за свою Родину, уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность, формирование навыка системного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств. | 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, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества |

### Содержание курса внеурочной деятельности

| №п/п | Разделы, темы                                          | Рабочая программа |          |           |
|------|--------------------------------------------------------|-------------------|----------|-----------|
|      |                                                        | всего             | теория   | практика  |
| 2.   | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1                 | 1        | -         |
| 3.   | Общая и специальная физическая подготовка              | 15                | -        | 15        |
| 4.   | Основы техники и тактики игры                          | 17                | 1        | 16        |
| 5.   | Тестирование                                           | 1                 | -        | 1         |
|      | <b>Итого:</b>                                          | <b>34</b>         | <b>2</b> | <b>32</b> |

**-подвижные игры.** Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

**-лёгкоатлетические упражнения.** Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

**В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:**

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

**Режим занятий:** Занятия в секции проводится 1 раз в неделю по 40 минут.

**Форма подведения итогов реализации программы:**

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

**Средства обучения:** Баскетбольные и волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, тренажеры, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел и другой спортивный инвентарь.

**Составитель программы: Семенов Курман Муссаевич, учитель физической культуры . Высшая квалификационная категория.**

**Календарно-тематическое планирование  
курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»,  
для 10-11 класса 1час в неделю(34часа на год).**

| Номер урока | Тема урока.                                                                                                              | Дата по плану. | Дата по факту. |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|
| 1.          | Инструктаж по технике безопасности на уроках. Специально-беговые упражнения. Учебная игра в мини-волейбол.               |                |                |
| 2.          | Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Круговая тренировка по ОФП.                                                 |                |                |
| 3.          | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Передача и прием волейбольного мяча сверху на технику.                     |                |                |
| 4.          | Прием и передача волейбольного мяча снизу на технику. Круговая тренировка по ОФП.                                        |                |                |
| 5.          | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Подача волейбольного мяча на технику.                                      |                |                |
| 6.          | Комплекс упражнений ОФП на развитие выносливости. Нападающий удар в игре в волейбол.                                     |                |                |
| 7.          | Нападающий удар и его блокирование. Круговая тренировка по ОФП.                                                          |                |                |
| 8.          | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Тактические действия в нападении и защите в волейболе.                     |                |                |
| 9           | Учебная игра в волейбол на технику. Круговая тренировка по ОФП.                                                          |                |                |
| 10.         | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Учебная игра в волейбол на технику.                                        |                |                |
| 11.         | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Передвижения и остановки, повороты в баскетболе..            |                |                |
| 12.         | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Жонглирование, передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении. |                |                |
| 13.         | Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Ведение баскетбольного мяча.                             |                |                |

|     |                                                                                                                                   |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 14. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча на технику.                                             |  |  |
| 15. | Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча с близкой дистанции на технику.                                    |  |  |
| 16. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со средней дистанции.             |  |  |
| 17. | Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок баскетбольного мяча.                                                          |  |  |
| 18. | Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со штрафной линии на технику. |  |  |
| 19. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения.                        |  |  |
| 20. | Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения на технику.                                 |  |  |
| 21. | Развитие специальной выносливости. Много скоки. Перемещения и владение мячом.                                                     |  |  |
| 22. | Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Техника защитных действий против игрока с мячом и без мяча.       |  |  |
| 23. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Тактические действия в нападении и защите при игре в баскетбол.       |  |  |
| 24. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Игра в баскетбол на технику.                                                        |  |  |
| 25. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол.                                             |  |  |
| 26. | Комплекс упражнений ОФП на развитие прыгучести. Учебная игра в мини-баскетбол.                                                    |  |  |
| 27. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев) Учебная игра в мини-волейбол.                                          |  |  |
| 28. | Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол.                                                      |  |  |
| 29. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол.                                             |  |  |
| 30. | Развитие специальной выносливости. Учебная игра в мини-баскетбол.                                                                 |  |  |

|     |                                                                                        |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 31. | Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол.           |  |  |
| 32. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол.  |  |  |
| 33. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-баскетбол. |  |  |
| 34. | Резервное время.                                                                       |  |  |