

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Успенская средняя общеобразовательная школа»  
Касторенского района Курской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
естественно-  
математического цикла  
Протокол № 1  
от 30 августа 2024 г.  
\_\_\_\_\_ Е. Н. Гладских

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР  
\_\_\_\_\_ Е. Н. Парамонова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ А. Н. Черных  
Приказ № 2-66  
от 30 августа 2024 г.



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка и спортивные игры»  
10-11 класс

Рабочую программу составил  
учитель физической культуры  
Гладских Николай Николаевич

Успенка, 2024 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные игры» составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2016). Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми. Программа данного курса представляет систему спортивно-развивающих занятий для учащихся 10-11 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом. В процессе изучения курса, у учащихся развиваются следующие личностные качества: трудолюбие, упорство, целеустремлённость, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

#### **Программа направлена на :**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Актуальность выбора определена следующими факторами:

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

**Цель курса:** создание условий для развития познавательных способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

#### **Задачи курса:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

-формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

-воспитание моральных и волевых качеств.

На изучение курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» в 10 - 11 классах отводится по 34 часа (1 час в неделю в каждом классе, 34 учебные недели)

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные игры» 10-11 класс**

#### **Личностные результаты.** Ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и занятия спортивной направленности;

- взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;

- понимать причины успеха и неудач в различных видах деятельности;

- проводить самооценку на основе критерия успешности;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- доносить информацию в доступной форме, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Метапредметные результаты.** Ученик научится:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправлений;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы, толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых, в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметные результаты.** Ученик научится:

- планировать занятия спортивной направленности в режиме дня, организовывать отдых и досуг с их использованием;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе игр и занятий спортивной направленности, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их исправления;
- организовывать и проводить со сверстниками занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятий спортивной направленности.

**Познавательные результаты.** Ученик будет знать: историю Олимпийских игр; возрождение Олимпийских игр; как определять цель деятельности с помощью учителя; совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях; отличать, верно выполненное задание от неверного; самостоятельно выбрать нужную информацию.

**Регулятивные действия.** Ученик научится: принимать и сохранять поставленную задачу; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании и контроле способов решения поставленной задачи; различать способ и результат действия; адекватно воспринимать оценку своих действий учителем и одноклассниками.

**Коммуникативные действия.** Ученик научится: допускать возможность существования различных точек зрения; учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия.

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные игры» 10-11 класс**

**Легкая атлетика (10 часов)**

Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3х10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность. Прыжки: в высоту с бокового разбега, в длину с 7-ми шагов разбега.

**Общая физическая и специальная подготовка (гимнастика) (7 часов)**

Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

Прыжки: на месте и в движении, по разметкам, через препятствия.

**Спортивные и подвижные игры (17 часов)**

**Баскетбол:** броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом

**Футбол:** отработка игровых приемов. Игровые правила. Игра в футбол.

**Подвижные игры:** игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры

**Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Легкая атлетика	10
2	Общая физическая и специальная подготовка	7
3	Спортивные и подвижные игры	17

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата изучения
<b>Легкая атлетика-5 часов</b>			
1	Вводное занятие. Низкие старты.	1	
2	Прыжковые упражнения.	1	
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.	1	
4	Метание мяча на дальность.	1	
5	Прыжковые упражнения.	1	
<b>Спортивные игры-4 часа</b>			
6	Ловля и передача мяча на месте.	1	
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4.	1	
8	Передача мяча в парах в движении.	1	
9	Учебная игра.	1	
<b>Гимнастика-7 часов</b>			
10	Кувырки назад.	1	
11	Кувырки вперед и назад слитно.	1	
12	Упражнения на гибкость.	1	
13	Упражнения на перекладине.	1	
14	Упражнения со скакалкой.	1	
15	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
16	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
<b>Спортивные игры- 13 часов</b>			
17	Передача мяча в движении.	1	
18	Учебная игра 5х5.	1	
19	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
20	Учебная игра 5х5.	1	
21	Ведение мяча с броском по кольцу.	1	
22	Игра в «Школу».	1	
23	Передача мяча в парах в движении.	1	
24	Учебная игра 5х5.	1	

25	Бросок по кольцу с бокового разбега.	1	
26	Учебная игра смешанными командами.	1	
27	Нижняя подача мяча через сетку.	1	
28	Игра в «Футбол».	1	
29	Игра в «Баскетбол».	1	
<b>Легкая атлетика-5 часов</b>			
30	Прыжки в длину с места.	1	
31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	
32	Беговые упражнения.	1	
33	Прыжковые упражнения.	1	
34	Кроссовая подготовка.	1	