

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Саратовской области
Управление образования администрации Воскресенского
муниципального района Саратовской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа с. Елшанка Воскресенского района
Саратовской области»

РАССМОТРЕНО:

На заседании
Педагогического совета
МОУ «СОШ с.Елшанка»
Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУ «СОШ с. Елшанка
Воскресенского района Саратовской
области»

/О.Г.Ереклинцева

Приказ № 90 от «30» 08 2023г.



Программа внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для 10-11 классов

2023г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 1 часу в неделю (34 часов) для учащихся 10-х классов.

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

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.

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

Знания

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. Составление режима дня. 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.

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.

Гимнастические упражнения

Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки). Упражнения с гантелями.

Волейбол

Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.

Баскетбол

Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.

Форма подведения итогов реализации программы:

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

Учебно-тематический план (34 часа).

№п/п	Содержание	Кол-во часов	ЭОР
1	Знания	В процессе занятий	http://schoolcollection.edu.ru
2	Лёгкоатлетические упражнения.	7	http://schoolcollection.edu.ru
3	Гимнастические упражнения	10	http://schoolcollection.edu.ru
5	Баскетбол	10	http://schoolcollection.edu.ru
6	Волейбол	7	http://schoolcollection.edu.ru

Учебно- методическое обеспечение курса:

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.РешетниковЮ.Л.КислицынР.Л.ПалтикевичГ.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
16. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.: ИД «Форум» ,2007

Учебно-практическое оборудование:

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Специально-беговые упражнения. Учебная игра в мини-волейбол.	1	5.09	
2.	Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Круговая тренировка по ОФП.	1	12.09	
3.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Передача и прием волейбольного мяча сверху на технику.	1	19.09	
4.	Прием и передача волейбольного мяча снизу на технику. Круговая тренировка по ОФП.	1	26.09	
5.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Поддача волейбольного мяча на технику.	1	3.10	
6.	Комплекс упражнений ОФП на развитие выносливости. Нападающий удар в игре в волейбол.	1	10.10	
7.	Нападающий удар и его блокирование. Круговая тренировка по ОФП.	1	17.10	
8.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Тактические действия в нападении и защите в волейболе.	1	24.10	
9.	Учебная игра в волейбол на технику. Круговая тренировка по ОФП.	1	7.11	
10.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Учебная игра в волейбол на технику.	1	14.11	
11.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) с обручем (дев). Передвижения и остановки повороты в баскетболе.	1	21.11	
12.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Жонглирование, передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	28.11	
13.	Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Ведение баскетбольного мяча	1	5.12	

14.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча на технику.	1	12.12	
15.	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча с близкой дистанции на технику.	1	19.12	
16.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со средней дистанции.	1	26.12	
17.	Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафный бросок баскетбольного мяча.	1	9.01	
18.	Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со штрафной линии на технику.	1	16.01	
19.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения.	1	23.01	
20.	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения на технику.	1	30.01	
21.	Развитие специальной выносливости. Многопрыжки. Перемещения и владение мячом.	1	6.02	
22.	Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Техника защитных действий против игрока с мячом и без мяча.	1	13.02	
23.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Тактические действия в нападении и защите при игре в баскетбол.	1	20.02	
24.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Игра в баскетбол на технику.	1	27.02	
25.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол.	1	5.03	
26.	Комплекс упражнений ОФП на развитие прыгучести. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	12.03	
27.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев) Учебная игра в мини-	1	19.03	

	волейбол.			
28.	Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	2.04	
29.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол.	1	9.04	
30.	Развитие специальной выносливости. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	16.04	
31.	Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	23.04	
32.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол.	1	30.04	
33.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	7.05	
34.	Соревнования по ОФП.	1	14.05	