
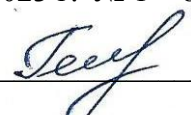


02-09

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Субботинская средняя общеобразовательная школа»
Солнцевского района Курской области

Принята на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 31.08.2023 г. Председатель педсовета  /Л.В. Субботина	Утверждена приказом по учреждению от 31.08.2023 г. № 1 – 60 Директор  /Ю.С. Голикова/
--	---



Рабочая программа

курса по выбору
«Общая физическая подготовка»

(Спортивно – оздоровительное направление)

10 – 11 класс

Составила Г.Ф. Хлопова
Учитель физической культуры

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897). «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г. № 1644, 31.12.2015г. № 1577 и «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 — 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» предназначена для обучающихся 10-11 классов, с учётом реализации её учителями физической культуры, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 15 до 18 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 10 классе - 34 часа в год, 2 часа в неделю в 11 классе – 66 часов в год.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности 10 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Легкая атлетика	6		6	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
2	Спортивные игры: футбол	7	1	6	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
3	Спортивные игры: волейбол	9	1	8	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки
4	Спортивные игры: баскетбол	7	1	6	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки
5	Гимнастика с элементами акробатики	5	2	3	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений.	Состязания, игры, беседы, тренировки
	ИТОГО	34	5	29		

Тематическое планирование 10 класс

№ п\п	Наименование тем занятий	Количество часов
Легкая атлетика		
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. «Туристическая ходьба».	1
2	Техника низкого старта. Ускорения 30-60м. Развитие скоростных качеств.	1
3	Техники бега по пересеченной местности в чередовании с ходьбой.	1
4	Техника высокого старта. Бег по слабопересечённой местности.	1
5	Развитие выносливости.	1
6	Эстафеты(круговая, встречная).	1
Волейбол		
7	Стойки игрока. Перемещение в стойке.	1
8	Передача мяча сверху.	1
9	Приём мяча сверху.	1
10	Приём мяча снизу.	1
11	Передача мяча снизу.	1
12	Передача мяча в парах.	1
13	Передача мяча в парах через сетку.	1
14	Нижняя прямая подача мяча.	1
15	Верхняя прямая подача мяча.	1
Гимнастика		
16	ИОТ. Прыжки через скакалку.	1

17	Комплекс силовых упражнений.	1
18	Упражнения в висах ,упорах.	1
19	Подтягивание.	1
20	Отжимание.	1
Баскетбол		
21	Техника передвижений. Ведение мяча.	1
22	Ведение мяча змейкой.	1
23	Ведение мяча с изменением направления.	1
24	Передачи мяча : от груди, головы, от плеча.	1
25	Вырывание и выбивание мяча. Броски в кольцо.	1
26	Броски в кольцо с двух шагов. Игра.	1
27	Броски в кольцо со штрафного. .Игра.	1
Футбол		
28	Техника ведение мяча.	1
29	Удары по воротам.	1
30	Техника остановок.	1
31	Удары по воротам по катящему мячу.	1
32	Отработка приёма мяча. Игра.	1
33	Отработка ведения , остановок и ударов по воротам.	1
34	Игра в футбол.	1
	Всего 34ч.	

Содержание курса внеурочной деятельности 11 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Легкая атлетика	7		7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
2	Спортивные игры: футбол	13	1	12	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
3	Спортивные игры: волейбол	18	1	17	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки
4	Спортивные игры: баскетбол	18	1	17	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки
5	Гимнастика с элементами акробатики	10	2	8	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений.	Состязания, игры, беседы, тренировки
	ИТОГО	66	5	61		

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов
Легкая атлетика		
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. «Туристическая ходьба».	1
2	Техника низкого старта. Ускорения 30-60м. Развитие скоростных качеств.	2
3	Техники бега по пересеченной местности в чередовании с ходьбой.	1
4	Техника высокого старта. Бег по слабопересечённой местности.	1
5	Развитие выносливости.	1
6	Эстафеты(круговая, встречная).	1
Волейбол		
7	Стойки игрока. Перемещение в стойке.	2
8	Передача мяча сверху.	2
9	Приём мяча сверху.	2
10	Приём мяча снизу.	2
11	Передача мяча снизу.	2
12	Передача мяча в парах.	2
13	Передача мяча в парах через сетку.	2
14	Нижняя прямая подача мяча.	2
15	Верхняя прямая подача мяча.	2
Гимнастика		
16	Прыжки через скакалку.	2

17	Комплекс силовых упражнений.	2
18	Упражнения в висах ,упорах.	2
19	Подтягивание.	2
20	Отжимание.	2
Баскетбол		
21	Техника передвижений. Ведение мяча.	2
22	Ведение мяча змейкой.	2
23	Ведение мяча с изменением направления.	3
24	Передачи мяча : от груди, головы, от плеча.	3
25	Вырывание и выбивание мяча. Броски в кольцо.	2
26	Броски в кольцо с двух шагов. Игра.	3
27	Броски в кольцо со штрафного. .Игра.	3
Футбол		
28	Техника ведение мяча.	1
29	Удары по воротам.	2
30	Техника остановок.	2
31	Удары по воротам по катящему мячу.	2
32	Отработка приёма мяча. Игра.	1
33	Отработка ведения , остановок и ударов по воротам.	2
34	Игра в футбол.	3
	Всего ббч.	

