

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа с.  
Екатериновка муниципального района Приволжский  
Самарской области

Рассмотрена на заседании школьного  
методического объединения и рекомендована к  
утверждению

(протокол № 1 от 04.09.2020 г.)

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ с. Екатериновка



Е.Н. Измайлова



Приказ № 41/3 от 07.09.2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

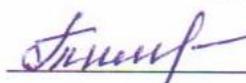
учебного предмета (курса, внеурочной деятельности)

**Общая физическая подготовка**

для 10 - 11 классов

«Проверена»

Заместитель директора по УВР

 (Тимина С.В.)

04.09.2020 г.

2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для обучающихся 10-11 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ФГОС СОО, утвержденным приказом министерства образования и науки РФ № 413 от 17 мая 2012 г. (с изменениями и дополнениями);
- ООП СОО ГБОУ СОШ с Екатериновка, утвержденной приказом № 62/2 от 29.08.2019 г. (с изменениями и дополнениями). ;
- Положением о Рабочей программе ГБОУ СОШ с. Екатериновка, утвержденным приказом № 4/1 от 8.02.2018 г. (с изменениями и дополнениями).

Программа занятий разработана с учётом обязательного минимума содержания образования школьников в области физической культуры, а также « Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». - М.: Просвещение, 2020).

Программа по своему содержанию является, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – внеурочной.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

Актуальность программы обусловлена тем, что у обучающихся старших классов появилась потребность в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье.

## Место предмета в учебном плане

Реализация программы рассчитана на один час в неделю в 10 классе (34 часа в год) и на 1 час в неделю в 11 классе (34 часа в год). Срок реализации программы - 2 года.

**Основная цель программы:** создание условий для развития, укрепление физического и психического здоровья, развитие у обучающихся мотивации к физическому развитию и здоровому образу жизни.

### Задачи:

- всесторонняя подготовка обучающихся к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре;
- подготовка к сдаче норм ГТО;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общефизической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых в соревновательной деятельности;
- приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в области физической культуры;
- подготовка инструкторов – общественников;
- воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладания, волевых качеств, дисциплинированности.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, учителями, классными руководителями.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте школьники наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие немаловажные факторы, как здоровье, морально-этические нормы, психологические, входят в основу развития личности. Данная программа помогает обучающемуся сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремлённость. На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся определяется индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся. Главным итогом занятий являются соревнования, олимпиада по физической культуре, подготовка к сдаче норм ГТО. Основным показателем работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивном стадионе школы. Средствами обучения являются: набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, верхние и нижние перекладины, рулетка, гимнастические скамейки, гири, гантели, скакалки, гимнастические маты, карточки с упражнениями, секундомер.

### **Результаты освоения программы внеурочной деятельности:**

**Выпускники** научатся:

- понимать влияние физических упражнений на здоровье человека;
- выбирать упражнения для развития определённых групп мышц, укрепления сердечно-сосудистой системы;

- способам регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствовать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;
- выполнять комбинации по акробатике;
- владеть техникой ведения мяча, техникой броска мяча. Выполнять комбинации по спортивным играм (баскетбол, футбол);
- учитывать гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

### **Содержание программы внеурочной деятельности**

***Раздел 1. Техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.***

***Раздел 2. Физическая подготовка –16 часов***

Тема 2.1 Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 километров, бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения для брюшного пресса, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки через нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и на гимнастической скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

### ***Раздел 3. Техническая подготовка –10 часов.***

Тема 3.1 Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом. Бег на 30 метров на результат.

Тема 3.2 Кроссовая подготовка

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 километр на время.

### ***Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)- 8 часов***

Техника ведения мяча, бросок в кольцо. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

#### **Тематическое планирование**

№ п/п	Раздел, тема	10 класс	11 класс

<b>1.</b>	<b>ТБ в спортивном зале и на спортивной площадке.</b>	<b>В процессе уроков</b>	<b>В процессе уроков</b>
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка.</b> Общая и специальная физическая подготовка.	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
3.1	Техника спринтерского бега.	6	6
3.2	Кроссовая подготовка	4	4
<b>4.</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34 часа</b>	<b>34 часа</b>