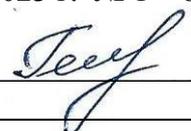


02-09

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
<b>Легкая атлетика</b>		
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
<b>Волейбол</b>		
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
<b>Гимнастика</b>		
16	ИОТ. Прыжки через скакалку.	1

17	Комплекс силовых упражнений.	1
18	Упражнения в висах ,упорах.	1
19	Подтягивание.	1
20	Отжимание.	1
<b>Баскетбол</b>		
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
<b>Футбол</b>		
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
<b>Легкая атлетика</b>		
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
<b>Волейбол</b>		
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
<b>Гимнастика</b>		
16	Прыжки через скакалку.	2

17	Комплекс силовых упражнений.	2
18	Упражнения в висах ,упорах.	2
19	Подтягивание.	2
20	Отжимание.	2
<b>Баскетбол</b>		
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
<b>Футбол</b>		
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.	



