

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ХРИПУНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА",** Кокорин Антон
Евгеньевич, Директор

18.09.23

Сертификат D8292C01EFC188568C73E38954B8E272

**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для 10-11 классов**

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты

Владеть

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игр, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса. Излагать факты истории развития волейбола.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

1.3 Результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности:

1. Уметь играть в спортивные игры по правилам;
2. Освоить технику игры в настольный теннис;
3. Освоить технику бега, прыжка в длину, метание гранаты;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях легкой атлетикой;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике настольного тенниса;
8. Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой игры в настольный теннис;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении в баскетболе.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Знания о физической культуре – в процессе урока

Цели и задачи современного олимпийского движения. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических

качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.

Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки.

Оценка эффективности занятий физической культурой Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках (мальчики).

«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, стойка на лопатках и кувырок назад в полушпагат (девочки).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно,

ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие, наклоны с изменением положения рук; полушпагат; танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине: вис согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися; подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора перемах правой в упор врозь и перемахом левой соскок с поворотом направо; вис на согнутых ногах; вис согнувшись. *Девочки:* смешанные висы; подтягивание из вися лежа. *Мальчики:* подтягивание в вися; размахивания в вися; из вися махом назад соскок.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение

на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика

Легкая атлетика

Бег: низкий и высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1500 м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов; специально беговые упражнения.

Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 15 минут; эстафетный бег; встречная эстафета, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; преодоление препятствий

Лыжные гонки

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; спуски; передвижение по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3 км, 5 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрезков до 400 м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Баскетбол

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка,

2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

Волейбол

Стойка игрока, перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча, нападающий удар, блокирование одиночное. Игра волейбол.

Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов	
		Класс	
		10	11
1	Знания о физической культуре	Во время уроков	
2	Способы физкультурной деятельности		
3	Физическое совершенствование:		
4	Гимнастика с основами акробатики	7	7
5	Легкая атлетика	9	9
6	Лыжные гонки	8	8
7	Баскетбол	5	5
8	Волейбол	5	5
	ИТОГО	34	34

Форма аттестации и оценочные материалы

Контрольные тесты-упражнения:

Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта.

Оборудование: секундомер

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. 6-минутный бег.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер.

Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 3. Прыжки в длину.

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 4. Подтягивание.

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае

попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Оборудование: рулетка.

Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 6. Отжимание от пола.

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями.

Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.