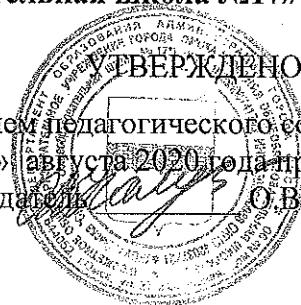


Центральный административный округ города Омска  
БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №17»



решением педагогического совета  
от «28» августа 2020 года протокол №1  
Председатель *О.В. Калугина*

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление Спортивно - оздоровительное

Название «Общая физическая подготовка»

Уровень образования (класс) среднее общее образование , 10

Количество часов в год - 34, в неделю —1 час

Учитель Захаров Сергей Борисович

Год разработки программы 2020

Сроки реализации программы 2020-2021

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания

ШМО классных руководителей  
от «27» августа 2020 года № 1

*В.Н. Бунакова* В. Н. Бунакова  
(роспись руководителя ШМО) (расшифровка)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МС

от «27» августа 2020 года №1  
Заместитель директора

*Т.В. Науменко* Т.В. Науменко  
(роспись) (расшифровка)

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной деятельностью), накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Результаты обучения:

Знать/ понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (лечебной) физической культуры с учётом состояния и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Метапредметные результаты:**

характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного курса на уровне основного общего образования являются:

### **Познавательные результаты:**

Учащиеся научатся:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения

### **Коммуникативные результаты:**

Учащиеся научатся:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий. Результаты проявляются в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы развития двигательной активности учащихся, развития скоростно-силовых и координационных способностей учащихся.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности**

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах: спортивные игры гимнастика лёгкая атлетика.

В разделе «Спортивные игры» представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры и совершенствованию физических качеств.

В разделе «Гимнастика» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, укрепление осанки, развитие гибкости, силы, ловкости, координации и подготавливают организм к физической деятельности.

В разделе «Лёгкая атлетика» даны упражнения по развитию определённых двигательных качеств, беговых и прыжковых упражнений, выносливости и скорости. В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Спортивные игры:**

- мини- футбол: совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.
- баскетбол: совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.
- волейбол: совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.

### **Гимнастика:**

прикладные – ориентированные упражнения, дальнейшее развитие гибкости; совершенствование : координации движений, силы, выполнение строевых приёмов на месте и в движении.

### **Лёгкая атлетика:**

совершенствование: беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания различных снарядов, метание гранаты, бег на развитие выносливости и скорости (спринт).

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах: спортивные игры; гимнастика; лёгкая атлетика.

В разделе «Спортивные игры» представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры и совершенствованию физических качеств.

В разделе «Гимнастика» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, укрепление осанки, развитие гибкости, силы, ловкости, координации и подготавливают организм к физической деятельности.

В разделе «Лёгкая атлетика» даны упражнения по развитию определённых двигательных качеств, беговых и прыжковых упражнений, выносливости и скорости. В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### **Спортивные игры:**

- мини-футбол: совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.

- баскетбол: совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.

- волейбол: совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.

#### **Гимнастика:**

прикладные – ориентированные упражнения, дальнейшее развитие гибкости; совершенствование : координации движений, силы, выполнение строевых приёмов на месте и в движении.

#### **Лёгкая атлетика:**

совершенствование: беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания различных снарядов, метание гранаты, бег на развитие выносливости и скорости (спринт).

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах: спортивные игры; гимнастика; лёгкая атлетика.

В разделе «Спортивные игры» представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры и совершенствованию физических качеств.

В разделе «Гимнастика» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, укрепление осанки, развитие гибкости, силы, ловкости, координации и подготавливают организм к физической деятельности.

В разделе «Лёгкая атлетика» даны упражнения по развитию определённых двигательных качеств, беговых и прыжковых упражнений, выносливости и скорости. В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы

включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### **Спортивные игры:**

- мини- футбол: совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.

- баскетбол: совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.

-волейбол: совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.

#### **Гимнастика:**

прикладные – ориентированные упражнения, дальнейшее развитие гибкости; совершенствование : координации движений, силы, выполнение строевых приёмов на месте и в движении.

#### **Лёгкая атлетика:**

совершенствование: беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания различных снарядов, метание гранаты, бег на развитие выносливости и скорости (спринт).

#### **Методы и формы обучения:**

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальные; фронтальные; групповые; поточные.





Тематическое планирование курса «Общезфизическая подготовка» 34 часа, 10 класс

№пп	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
<b>Знания о физической культуре (3 часа)</b>				
1	Техника безопасности на занятиях 040. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м.	1	1 неделя, сентябрь	
2	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м.) Эстафетный бег. подготовка к сдаче норм ГТО. Вводный тестовый контроль.	1	2 неделя, сентябрь	
3	Совершенствование: беговых упражнений. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном и переменном темпе 15— 20 мин.	1	3 неделя, сентябрь	
4	Бег на 3000 м.(юноши), 2000м. (девушки).Подготовка к сдаче норм ГТО	1	4 неделя, сентябрь	
5	Совершенствование: прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места, подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1 неделя, октябрь	
6	Спортивные игры (баскетбол) Техника безопасности на занятиях	1	2 неделя, октябрь	

	баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений			
<b>7</b>	Совершенствование физических качеств: силы. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Игра.	1	3 неделя, октябрь	
<b>8</b>	Совершенствование физических качеств: быстроты. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.	1	4 неделя, октябрь	
<b>9</b>	Совершенствование физических качеств: координации движений. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра	1	5 неделя, октябрь	
<b>10</b>	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра.	1	2 неделя, ноябрь	
<b>11</b>	Гимнастика . Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на	1	3 неделя, ноябрь	

	месте и в движении.			
12	Юноши. ОРУ с предметами (набивные мячи до 5кг, гантели до 8кг, штангой). Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалками, большими мячами	1	4 неделя, ноябрь	
13	Прикладные – ориентированные упражнения. Совершенствование висов и упоров.	1	1 неделя, декабрь	
14	Совершенствование акробатических упражнений. Юноши. Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью. Девушки. Кувырок вперед, стойка на лопатках, упражнение мост	1	2 неделя, декабрь	
15	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1	3 неделя, декабрь	
16	Дальнейшее развитие гибкости. Комбинация из ранее усвоенных элементов (на снарядах).	1	4 неделя, декабрь	
17	Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	3 неделя, январь	
18	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без	1	4 неделя, январь	

	предметов и с предметами, в парах.			
19	Совершенствование : координации движений, силы, выполнение строевых приёмов на месте и в движении. Опорный прыжок.	1	5 неделя, январь	
20	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	1 неделя, февраль	
21	Спортивные игры (волейбол) . Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений в волейболе.	1	2 неделя, февраль	
22	Совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений. Варианты техники приема и передач мяча. Игра	1	3 неделя, февраль	
23	Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку.	1	4 неделя, февраль	

24	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игра.	1	1 неделя, март	
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	1	2 неделя, март	
26	Легкая атлетика. Оздоровительные системы физического воспитания. Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	1	3 неделя, март	
27	Бег на развитие выносливости и скорости (спринт). Эстафетный бег	1	1 неделя, апрель	
28	Совершенствование техники прыжка в длину способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.	1	2 неделя, апрель	
29	Метания различных снарядов. Метание мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель.	1	3 неделя, апрель	
30	Метание гранаты с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. подготовка к сдаче норм ГТО. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.  Полоса препятствий. Страховка.	1	4 неделя, апрель	

<b>31</b>	<b>Спортивные игры (футбол)</b> Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Техника безопасности. Варианты ударов по мячу ногой и головой	1	5 неделя, апрель	
<b>32</b>	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	1 неделя, май	
<b>33</b>	Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.	1	2 неделя, май	
<b>34</b>	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Судейство. Игра.	1	3 неделя, май	