

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №27
имени Ивана Дмитриевича Смолькина»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.
Руководитель методического
объединения
_____ / Пономарева Н.А.

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СОШ №27»
_____ Шерер Т.А.
Приказ № 318-о от
31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Общая физическая подготовка (ОФП)

Классы: 10-11

Всего часов: 69

Составители программы:
Бесчетнов Э.Н., Петрова С.С.,
Соболевская Е.П.,
учителя физической культуры

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты

- 1) уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн).
- 2) воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству.
- 3) ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы.
- 4) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью
- 5) воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.
- 6) принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
- 7) развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- 9) эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.
- 10) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни
- 11) осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов
- 12) физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности

Метапредметные результаты характеризуют.

- 1) Уровень способностей учащихся, приобретенных в процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин и проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной, предметно-практической деятельности, а так - же в повседневной жизни.
- 2) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.
- 3) умение самостоятельно пути достижения целей.
- 4) умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

- 5) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- 6) умение работать индивидуально и в группе.
- 7) умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Обучающийся научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание программы внеурочной деятельности

Знания о физической культуре

История физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Наши соотечественники олимпийские чемпионы. Цель и задачи современного олимпийского движения. История легкой атлетики. Выдающиеся легкоатлеты мира. История баскетбола. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, судейство, обеспечение безопасности.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

(технических ошибок). Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт - пауз. Планирование занятий физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение правил разминки, страховки и безопасности. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений

Раздел 2. Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики.

Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание гранаты. Прыжки в высоту и длину. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах, спуски, подъемы, торможения, переход с одного хода на другой.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам. Техника ведений, остановок, бросков, стоек

Волейбол. Игра по правилам. Поддача, прием, передача, удар.

Прикладная физическая подготовка:

полосы препятствий; кросс по пересеченной местности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Волейбол.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Специальная физическая подготовка

Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности на занятиях гимнастики. Освоение висов и упоров: подтягивание на высокой и низкой перекладинах. Освоение и совершенствование опорных прыжков, гимнастическая полоса препятствий. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; комбинация из ранее разученных приемов (юноши). Сед углом, переворот боком. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов (девушки). Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Легкая атлетика

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники спринтерского бега. Владение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах. Эстафеты. 4x100 метров. Совершенствование техники длительного бега. Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут (11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, длину с места. Метание гранаты на дальность. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Лыжная подготовка

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила ухода за лыжами. Лыжные мази. 10 класс. Прохождение дистанций 2-3 км. 11 класс. 3-4 км. Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода. Совершенствование спусков и подъёмов. Торможение «плугом».

Спортивные игры:

Баскетбол

Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. броски мяча после двух шагов. Совершенствование техники бросков мяча в прыжке с близкого и среднего расстояния; Учебно-тренировочная игра с заданиями. Игра в баскетбол с самостоятельным судейством.

Волейбол

Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху (снизу) двумя руками, передача мяча сверху двумя руками, верхняя передача мяча в тройках, через сетку, сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Совершенствование прямой верхней подачи. Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом. Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, позиционные, групповые и командные действия в защите. Двухсторонняя игра в волейбол.

Футбол

Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники защитных действий. Игра с заданиями. Комбинация из освоенных элементов в технике перемещения и владения мячом. Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.

Тематическое планирование программы внеурочной деятельности

10 класс

№	Наименование раздела, темы занятия	Кол-во часов
1	Легкая атлетика.	4
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой, основные причины травматизма, первая помощь при травмах. Основные требования к одежде и обуви.	1
2.	Эстафетный бег. Технические элементы эстафетного бега.	1
3.	Бег на средние дистанции. Метание гранаты.	1

4.	Скоростно-силовые упражнения. 6-минутный бег.	1
2	Спортивные игры. Баскетбол.	3
5.	Техника безопасности и правила баскетбола. Передачи мяча одной рукой в движении. Игра «10 передач».	1
6.	Броски мяча после двух шагов и в прыжке. Совершенствование техники бросков мяча.	1
7.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
3	Гимнастика с основами акробатики.	6
8.	Упражнения на расслабление и развитие подвижности в суставах. Приемы самостраховки.	1
9.	Строевые упражнения. Повороты в движении. Перестроение в колоннах.	1
10.	Элементы акробатики. Тест на силовую выносливость. Тест – поднимание туловища, за 30 сек. + сгибание рук, за 30 сек	1
11.	Упражнения в равновесии, акробатика. Кувырки в парах, висы и упоры.	.
12.	Силовые и скоростно-силовые упражнения	1
13.	Круговая тренировка.	1
4	Спортивные игры. Баскетбол.	3
14.	Комбинации из освоенных технических элементов. Тест. Учебная игра.	1
15.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
16.	Игра в баскетбол с самостоятельным судейством.	1
5	Лыжная подготовка	5
17.	Правила ухода за лыжами. Лыжные мази. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
18.	Как помочь друг другу при обморожениях. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
19.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода	1
20.	Совершенствование спусков и подъёмов. Торможение «плугом».	1
21.	Передвижение на лыжах 2-3 км на время.	1
6	Спортивные игры. Волейбол.	6
22.	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1
23.	Совершенствование прямой верхней подачи	1
24.	Тактика нападения и защиты - индивидуальные, групповые и командные действия	1
25.	Совершенствование тактики нападения и защиты - индивидуальных, групповых и командных действий	1
26.	Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	1
27.	Двухсторонняя игра в волейбол	1
7	Легкая атлетика	5
28.	Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места	1
29.	Челночный бег 3x10 метров (3-4 повторения)	1
30.	Бег в равномерном темпе до 15 - 25 мин, метание гранаты с места на дальность	1
31.	Техника бега на 3000 м (ю) и 2000 м (д) , метание гранаты на дальность с разбега 4-5 шагов	1
32.	Совершенствование кроссового бега по пересеченной местности без учета времени	1
8	Спортивные игры. Футбол.	3
33.	Совершенствование техники защитных действий. Игра с заданиями.	
34.	Комбинация из освоенных элементов в технике при движении.	1

	Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам	
35.	Комбинация из освоенных элементов в технике перемещения и владения мячом. Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1
	ИТОГО	35

11 класс (34 часа)

<i>№</i>	<i>Наименование раздела, темы занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Легкая атлетика	4
1.	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.	1
2.	Техника стартов. Стартовое ускорение.	1
3.	Эстафетный бег (стартовое ускорение). Преодоление полосы препятствий	1
4.	Бег на длинные дистанции без учета времени.	1
2	Спортивные игры. Баскетбол	3
5.	Добивание мяча после отскока от щита. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1
6.	Скоростно силовые упражнения. Комбинация из освоенных технических элементов.	1
7.	Учебная игра в баскетбол, с заданиями.	1
3	Гимнастика с основами акробатики	6
8.	Упражнения на расслабление и развитие подвижности в суставах. Приемы самостраховки.	1
9.	Упражнения в равновесии, акробатика. Кувырки в парах, висы и упоры.	1
10.	Развитие силовой выносливости. Вольные и акробатические упражнения.	1
11.	Силовые и скоростно-силовые упражнения .	.
12.	Прыжок через опору. Упражнения на гимнастических снарядах.	1
13.	Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.	1
4	Спортивные игры. Баскетбол	3
14.	Совершенствование тактических действия в защите и нападении. Игра в баскетбол	1
15.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
16.	Игра в баскетбол с самостоятельным судейством.	1
5	Лыжная подготовка	5
17.	Повторение способов передвижения на лыжах.	1
18.	Прохождение дистанции до 3-4 км, применение ходов.	1
19.	Отработка техники ходов, спусков и подъемов. Игра «Биатлон».	1
20.	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1
21.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4-6км.	1
6	Спортивные игры. Волейбол	6
22.	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1
23.	Совершенствование прямой верхней подачи	1
24.	Совершенствование передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
25.	Совершенствование тактики нападения и защиты - индивидуальных, групповых и командных действий	1
26.	Двухсторонняя игра в волейбол с самостоятельным судейством.	1

27.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
7	Легкая атлетика.	4
28.	Специальные и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	1
29.	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание гранаты с места на дальность	1
30.	Равномерный бег 1000 м, метание гранаты на дальность разбега 4-5 шагов	1
31.	Совершенствование кроссового бега по пересеченной местности без учета времени	1
8	Спортивные игры. Футбол	3
32.	Повторение технических элементов футбола: ведение мяча, передача, прием мяча (игра головой), остановка мяча, финты.	1
33.	Комбинация из освоенных элементов в технике при движении. Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам	1
34.	Комбинация из освоенных элементов в технике перемещения и владения мячом. Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1
Всего		34