

**Рассмотрено.**

Председатель  
методического совета  
МОУ «Гимназия «Авиатор»



Гуркина Е.А.

«26» августа 2022

**Согласовано.**

Заместитель директора  
по воспитательной  
работе МОУ «Гимназия  
«Авиатор»



Максимова А.С.

«26» августа 2022

**Утверждаю.**

Директор  
МОУ «Гимназия  
«Авиатор»



Иванова О.В.

Приказ № 162

«30» августа 2022

**Костиной Ирины Михайловны,**  
учителя физической культуры, высшей квалификационной категории.

**Программа рассчитана на один год обучения  
для обучающихся 16-18 лет (класс 11.1, 11.2, 11.3)**

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от «29» августа 2022г.

**г. Саратов  
2022-2023 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности секции «Общей физической подготовки» составлена для учащихся 17-18 лет в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, на основе рабочей программы по предмету «Физическая культура» для 10 – 11 класса.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям общей физической подготовки обучающихся и тактико-техническим действиям в освоении спортивных игровых видах спорта: баскетболе и волейболе.

Программа рассчитана на один год по 1 часу в неделю (34 часа) для учащихся 11-х классов.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями в игровых видах спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

### **1. Результаты освоения программы внеурочной деятельности «Общей физической подготовки»**

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину,
- уважительного отношения к культуре других народов,
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения,
- развитие этических чувств,
- доброжелательно и эмоционально – нравственной отзывчивости,
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками,
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

**Метапредметными результатами освоения**, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### **Познавательные:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

#### **Регулятивные:**

- формулировать и удерживать познавательную задачу;

- составлять план и последовательность действий;
- адекватно воспринимать замечания и предложения других людей по исправлению допущенных ошибок;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок;
- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и способу действия.

#### **Коммуникативные:**

- обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- задавать и отвечать на вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- определять общую цель и пути её достижения;
- проявлять активность во взаимодействии коммуникативных и познавательных задач;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

#### **В результате освоения содержания программы внеурочной деятельности «Общей физической подготовки» учащиеся научатся:**

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

## **2. Содержание программы «Общей физической подготовки» (36часов)**

### **1 раздел «Легкая атлетика» - 8 ч.**

Оздоровительный бег (девушки). Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); кроссовый бег.

### **2 раздел «Гимнастика с основами акробатики» - 7 ч.**

Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега. Упражнения на развитие мышц спины, живота, рук, ног. Упражнения на гибкость.

### **3 раздел «Волейбол» 11ч.**

Техника нижней боковой подачи и верхней прямой подачи. Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону. Техника приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение. Техника прямого нападающего удара. Техника передач мяча в прыжке. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прием мяча, отлетевшего от сетки.

Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

### **4 раздел «Баскетбол» 8ч.**

Перемещения и остановки. Учебная игра. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча левой и правой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приемы. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.

**В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:**

**Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

**Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы тренировок, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

### **3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Общей физической подготовки» (36 часов из расчета 1 час в неделю)**

№	Наименования разделов и тем	Содержание занятия	Количество часов	
			Теория	Практика
«Легкая атлетика» 8 ч.				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности, правилами поведения, сдача контрольных нормативов (входные выходные тесты). Что такое здоровый образ жизни?	0,5	0,5
2	Бег на короткие дистанции.	Бег на 30 м. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.		1
3	Бег с низкого старта.	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции.		1
4	Спринтерский бег.	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого		1

		старта с последующим ускорением. Бег по дистанции.		
5	Высокий старт.	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование.		1
6	Бег на средние дистанции.	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование.		1
7	Бег на длинные дистанции.	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование.		1
8	Прыжок в длину с места и разбега.	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.		1
<b>«Гимнастика с основами акробатики» 7 ч.</b>				
9	Правила техники безопасности. Развитие гибкости.	Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости. Упражнения статического характера.	0,5	0,5
10	Упражнения на развитие мышц спины, живота, рук, ног.	Комплекс упражнений для укрепления мышц всего тела без отягощения и с отягощением.		1
11	Акробатическая комбинация	«Ласточка», «березка», кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, стойка на голове и руках, длинный кувырок с разбега. Осваивать технику акробатических упражнений по отдельности, а потом слитно. Исправляя ошибки и соблюдая правила техники безопасности.		1
12	Акробатическая	«Ласточка», «березка», кувырок		1

	комбинация	вперед, кувырок назад в полушпагат, стойка на голове и руках, длинный кувырок с разбега. Осваивать технику акробатических упражнений по отдельности, а потом слитно. Исправляя ошибки и соблюдая правила техники безопасности.		
13	Работа на снарядах.	Работа на параллельных брусьях, бревне, разновысотных брусьях, перекладине. Выполнение элементов по частям, а потом слитно.		1
14	Работа на снарядах.	Работа на параллельных брусьях, бревне, разновысотных брусьях, перекладине. Выполнение элементов по частям, а потом слитно.		1
15	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса лежа (девочки), подтягивания из виса на большой перекладине (юноши). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Выпрыгивания, «писталетик».		1
<b>«Волейбол» 11 ч.</b>				
16	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.	0,5	0,5
17	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.		1
18	Передачи мяча. Развитие координационных способностей.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача мяча снизу двумя руками над собой.		1



	Учебная игра.	Передача мяча снизу двумя руками в парах		
19	Техника перемещений. Передачи мяча на месте и после перемещения. Передача мяча в стену: в движении.	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		1
20	Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча в парах. Передачи мяча двумя руками за спину и в прыжке.		1
21	Техника приема мяча	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону.		1
22	Техника приема и передачи мяча.	Индивидуальная работа с мячом. Отработка передачи и приемов мяча в парах, тройках. Учебная игра.		1
23	Техника передачи мяча в прыжке.	Передача мяча над собой, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой.		1
24	Двухсторонняя учебная игра.	Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований.		1
25	Двухсторонняя учебная игра.	Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований.		1
26	Двухсторонняя	Закрепление основных		1

	учебная игра.	технических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований.		
<b>«Баскетбол» 10 ч.</b>				
27	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	Правила игры и методика судейства соревнований. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.	0,5	0,5
28	Ведение мяча и передвижение в защитной стойке.	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте.		1
29	Техника поворотов на месте и в движении. Использование ИКТ.	Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога. Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся.		1
30	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола.	Передача одной рукой от головы или сверху, передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку пас от груди, пас с отскоком; пас из-за головы; пас сбоку. Передача между игроками без удара мяча об пол, пас в пол с отскоком напарнику по команде.		1
31	Техника штрафного броска.	Бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди, бросок одной рукой от плеча. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Броски в кольцо с подсчетом попадания.		1
32	Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча.	Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: после собственного подбрасывания мяча вверх над		1

		головой; после навесной передачи партнера; после передачи-отскока мяча от щита. Перехват мяча при его движении.		
33	Техника бросков и ловли мяча различными способами.	Ловля мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.		1
34	Двухсторонняя учебная игра.	Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований.		1
	Всего:		2	32
	<b>Итого:</b>		<b>34</b>	