

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»  
г. Всеволожска

Приложение № 1  
к Основной образовательной  
программе СОО  
МОУ СОШ № 4 г. Всеволожска,  
утвержденной приказом директора  
от «30» августа 2024 г. № 170-ОД

Документ подписан электронной подписью  
Утверждено  
**МОУ СОШ №4 Г.ВСЕВОЛОЖСКА,**  
Первутинский Валерий Геннадьевич, директор  
30.08.2022 10 05 (MSK), Сертификат  
035C4B9900F0AD588F4CF3264113E148CA

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Общая физическая подготовка»**

Срок реализации программы: 1 год

| класс   | ФИО учителя                 |
|---------|-----------------------------|
| 10А,11Б | Павлов Станислав Викторович |

Всеволожск  
2024 год

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Общая характеристика программы

Программа по курсу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» спортивно-оздоровительного направления разработана для обучающихся 10-х классов муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №4» г. Всеволожска.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413 (с последующими изменениями и дополнениями).

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по факультативному курсу направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

В основу программы курса «Общая физическая подготовка» вошли основные разделы программы по физической культуре общеобразовательной школы. Программа рекомендуется для занятий с учащимися 16-17 лет.

Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – внеурочной.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

| Класс | Количество часов за год | Количество часов в неделю |
|-------|-------------------------|---------------------------|
| 11    | 17                      | 0,5                       |

### 1.2. Цели и задачи:

#### Основная цель программы:

Всесторонняя подготовка обучающихся к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общефизической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.

#### Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- содействие правильному физическому развитию; повышение уровня обще – физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей необходимых в соревновательной деятельности;
- приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов – общественников.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметными результатами**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### **Анализ результатов**

- освоения программы осуществляется следующими способами:
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

### **3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

На первом этапе программы уделяется внимание формированию знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использованию их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта,

На этом этапе начинается обучение технике различных видов спорта. Уделяется внимание развитию основных физических качеств: координационных, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости.

#### **1 раздел. Сновы знаний.**

Здоровье и физическое развитие человека. Строение человека. Положение тела в пространстве (стойки, седы, висы, упоры). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические). Работа органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Роль зрения, слуха при движениях и передвижениях. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Значение напряжения и расслабления мышц. Правила формирования осанки. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Понятия о спортивном оборудовании, инвентаре. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. Правила соревнований.

#### **2 раздел. Общая физическая и специальная подготовка.**

Гимнастика. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Акробатические упражнения.* Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону.

*Легкая атлетика.* Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег в колонну по два, по три человека. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 10,15,...,30, 60 м. Медленный бег до 10 минут. Кросс 300-500-1000 м. Эстафетный бег.

*Метания.* Метание теннисного мяча в цель и на дальность с места, с 3-х шагов разбега на дальность.

*Прыжковые упражнения.* Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание». Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. Прыжки со скакалкой.

*Преодоление полосы из 5-6 препятствий* с помощью прыжков и бега.

*Подвижные игры. Игры на внимание:* «Запрещенное движение», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Совушка».

*Игры с элементами бега:* «Караси и щука», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Вызов номеров», «Два мороза», линейная эстафета, «Третий лишний», «Перебежка с вырубкой», «Бег командами», «Ловля парами».

*Игры с прыжками:* «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Через кочки и пенечки».

*Игры с метанием, передачей и ловлей мяча:* «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Мяч – среднему»

*Игры с элементами сопротивления:* «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната».

### **Спортивные игры:**

**Мини-волейбол.** Правила игры. Перемещения из стойки. Перемещения по площадке. Броски, ловля мяча двумя руками. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой. Поддачи мяча сверху, снизу. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры. Участие в соревнованиях с другими группами.

### **Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития координационных способностей:** разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами), сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук. Прыжки через скакалку и т. д. Для формирования осанки ходьба с предметами на голове.

**Упражнения для развития скоростных способностей.** По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15.....30м. Рывки с изменением исходных положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановкой и резким изменением направления движения.

Челночный бег 5x5 м, 3x10 м и т.д. Отрезки пробегаются лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов и т.д.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:* прыжки на заданную длину по ориентирам. Метания мяча. Броски набивного мяча о груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.

*Упражнения на преодоление собственного веса.* Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности. Лазание по канату, висы, упоры, упражнения в равновесии.

*Упражнения для развития выносливости.* Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Кросс по слабопересеченной местности до 6-8 минут. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с палкой, с набивными мячами. Упражнения в парах.

### **3 раздел. Техничко-тактическая подготовка**

*Баскетбол.* Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении. Борьба за мяч. Выбор места. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите - личная система защиты.

### **4 раздел. Контрольные испытания**

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются **контрольные упражнения**, которые выполняются по мере овладения навыками обучающимися, для коррекции содержания и логики поэтапного освоения занимающимися учебного материала. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, после окончания учебного года, учитывая индивидуальные возможности, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня.

В октябре и апреле месяце для занимающихся проводится **контрольное тестирование** по общей физической подготовке. Воспитанники должны иметь прирост показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня.

Занимающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать участие в школьных соревнованиях по общей физической подготовке, подвижным играм.

#### 4. Тематическое планирование

| №№ п.п.   | Содержание занятий  | Теория | Практика  | Всего часов |
|-----------|---|--------|-----------|-------------|
| <b>1.</b> | <b>Основы знаний:</b>   | 3      |           | 3           |
| -         | История физической культуры.  | 0,5    |           |             |
| -         | Влияние физических упражнений, закаляющих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Самоконтроль. | 0,5    |           |             |
| -         | Правила техники безопасности на занятиях  | 0,5    |           |             |
|           | Физические качества и их связь с общим развитием, предупреждение травм.   | 0,5    |           |             |
|           | Правила соревнований  |        |           |             |
| <b>2.</b> | ОФП и СФП из них:   |        | <b>10</b> | 10          |
|           | Общая физическая подготовка   |        | 6         |             |
|           | Специальная физическая подготовка   |        | 4         |             |
| <b>3.</b> | <b>Техническая подготовка</b>   |        | <b>1</b>  | 2           |
|           | <b>Тактическая подготовка</b>   |        | <b>1</b>  |             |
| <b>4.</b> | <b>Контрольные испытания</b>  |        | <b>2</b>  | 2           |
|           | Контрольные упражнения  |        | 1         |             |
|           | Тестирование  |        | 1         |             |
|           | <b>ВСЕГО:</b>   | 3      | 14        | 17          |