

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Сокольского муниципального района
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9 имени В.Н. Власовой»

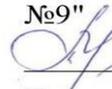
ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета

Протокол №1
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «СОШ
№9»



Т.А. Куфарева

Приказ № 223-о/д от
30.08.2023 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
10-11 классы

Автор составитель:
УВЦ «Человек- знаковая система-природа»

г. Сокол
2023 г

1. Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты: • положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры: - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры. В области нравственной культуры:- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы; В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений; - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой. В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях); - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры: - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. В области нравственной культуры: - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. В области эстетической культуры:- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры:- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. В области физической культуры:- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты: В области познавательной культуры:- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой

вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры: - умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры:- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; - обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. В области эстетической культуры:- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области коммуникативной культуры:- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; В области физической культуры:- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В процессе изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

1. правил личной гигиены, профилактику травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
2. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
3. физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
4. историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

5. технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
6. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
7. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
8. контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
9. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
10. пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

2. Содержание программы

Программа рассчитана на проведение занятий - 2 часа в неделю (68 часов)

В разделе "Основы знаний" представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентирах. Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физической деятельности.

В разделе "Общая физическая подготовка" даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Физическая подготовка.

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, набивные мячи и т. д); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; "челночный бег"; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности, "кроссовый" бег, круговые тренировки. Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол)

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); 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). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

		часы
1 четверть	Теоретические знания. Правила безопасности на занятиях. Здоровье и здоровый образ жизни. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Основные правила игры в баскетбол. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Что такое физкультурно-спортивная этика?	2
	Физическая подготовка Упражнения для развития силы; Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития прыгучести Упражнения на развитие координации Упражнения для развития выносливости	6
	Техника игры в баскетбол Техника игры в баскетбол Техника владения мячом: - ловля мяча; - ловля мяча; - ловля мяча; - ведение мяча; - финты; - техника овладения мячом.	8
	Тактика игры в баскетбол Игра в нападении: - индивидуальные действия	2

	<ul style="list-style-type: none"> - групповые действия; - командные действия <p>Игра в защите</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия. 	
	Итого	18
2 четверть	<p>Теоретические знания.</p> <p>Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания.</p>	2
	<p>Физическая подготовка</p> <p>Упражнения для развития силы;</p> <p>Упражнения для развития быстроты</p> <p>Упражнения для развития прыгучести</p> <p>Упражнения на развитие координации</p> <p>Упражнения на развития выносливости</p>	5
	<p>Техника игры в баскетбол</p> <p>Техника игры в баскетбол</p> <p>Техника владения мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля мяча; - ловля мяча; - ловля мяча; - ведение мяча; - финты; - техника овладения мячом. 	5
	<p>Тактика игры в баскетбол</p> <p>Игра в нападении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные действия - групповые действия; - командные действия <p>Игра в защите</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия. 	2
	Итого	14
3 четверть	<p>Теоретические знания.</p> <p>Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям.</p> <p>Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.</p> <p>Цели физического воспитания</p> <p>Историческое развитие физической культуры в России.</p>	2
	<p>Физическая подготовка</p> <p>Упражнения для развития силы;</p> <p>Упражнения для развития быстроты</p> <p>Упражнения для развития прыгучести</p> <p>Упражнения на развитие координации</p> <p>Упражнения на развитие выносливости</p>	10
	<p>Техника игры в баскетбол</p> <p>Техника игры в баскетбол</p> <p>Техника владения мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля мяча; - ловля мяча; - ловля мяча; - ведение мяча; 	5

	- финты; - техника овладения мячом.	
	Тактика игры в баскетбол Игра в нападении: - индивидуальные действия - групповые действия; - командные действия Игра в защите - индивидуальные действия; - групповые действия; - командные действия.	3
	Итого	20
4 четверть	Теоретические знания. Современные спортивно-оздоровительные системы. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.	2
	Физическая подготовка Упражнения для развития силы; Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития прыгучести Упражнения на развитие координации Упражнения на развитие выносливости	7
	Техника игры в баскетбол Техника игры в баскетбол Техника владения мячом: - ловля мяча; - ловля мяча; - ловля мяча; - ведение мяча; - финты; - техника овладения мячом.	5
	Тактика игры в баскетбол Игра в нападении: - индивидуальные действия - групповые действия; - командные действия Игра в защите - индивидуальные действия.	2
	Итого:	16
	Всего:	68

3. Тематическое планирование 10-11 классы

№	Содержание	Кол-во часов
	1 четверть	9
1	Правила техники безопасности. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Передвижения и остановки игроков.	1
2	Передачи мяча различными способами на месте	1
3	Ловля, передача, ведение мяча. Игра в баскетбол.	1
4	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
5	Бросок мяча в кольцо. Комбинация из ведения, броска по кольцу.	1
6	Бросок мяча в кольцо. Учебная игра.	1
7	Круговая тренировка. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита.	1
8	Круговая тренировка. Учебная игра в баскетбол.	1
9	Учебная игра в баскетбол.	1

	2 четверть	7
1	Основные правила игры в баскетбол.	1
2	Старты из различных исходных положений (8-9 раз по 10 м). Тройной прыжок (6-8 раз).	1
3	Бросок мяча в кольцо. Игра в баскетбол.	1
4	Передачи мяча, ловля, бросок по кольцу.	1
5	Комбинации из передач, ловли, бросков по кольцу.. Зонная защита.	1
6	Развитие общефизических качеств. Круговая тренировка.	1
7	Развитие координационных способностей. Ведение мяча с заданиями. Бросок в кольцо.	1
	3 четверть	10
1	Развитие ловкости, координации. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением со средней дистанции.	1
2	Развитие быстроты. Нападение через заслон.	1
3	Развитие ловкости, ориентировки. Штрафной бросок. Групповые действия в защите	1
4	Нападение через заслон. Учебная игра.	1
5	Упражнения в колоннах с ведением, бросками по кольцу. Финты. Учебная игра.	1
6	Передвижение в тройках. Передавая мяч через среднего. Учебная игра.	1
7	Групповые действия в защите. Нападение через заслон.	1
8	Быстрый прорыв. Учебная игра.	1
9	Упражнения с баскетбольным мячом на месте и в движении. Прыжки через препятствия.	1
10	Командные тактические действия в нападении. Штрафной бросок.	1
	4 четверть	8
1	Нападение через заслон.	1
2	Развитие специальных навыков при смене защиты	1
3	Круговая тренировка. Игры, эстафеты.	1
4	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	1
5	Развитие общефизических качеств	1
6	Разминка – круговая тренировка по станциям. Тактика позиционного нападения	1
7	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	1
8	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	1