**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №15 имени дважды Героя**

**Советского Союза А.Ф.Клубова»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании НМС  протокол № 1  от «29» августа 2024 г.    Руководитель НМС  /Л.В.Широкова/ | **СОГЛАСОВАНО**  заместитель директора по УВР МОУ «СОШ № 15»    «29» августа 2024 г.  /Е.Г. Фисюк/ | **ПРИНЯТО**  решением педагогического совета  протокол № 1  от «30» августа 2024 г.  **УТВЕРЖДЕНО**  Приказом № 133  от «30» августа 2024 г.  директор МОУ «СОШ № 15» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  /А.Н. Красильников/ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»**

**для 10 - 11 классов**

***Составитель:***

Шихова Надежда Владимировна,

Волкова Елена Александровна

учителя физической культуры

Вологда, 2024

**Пояснительная записка**

Целью курса «Общая физическая подготовка» является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В cвязи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль

играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряде наиболее эффективных

средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

Рабочая программа по общей физической подготовке разработана на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 10 - 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2014г.

Рабочая программа построена по принципу «от простого к сложному» - на развитие личности ученика, его познавательных, интеллектуальных и творческих способностей. Использованы средства обучения, направленные на интенсивное развитие речемыслительных способностей учащихся, которые формируют познавательную, информационную, коммуникативную компетенции

Программа рассчитана на обучающихся 10 - 11 классов.

Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

**Направленность образовательной программы:**

Направленность дополнительной образовательной программы по «ОФП» (общефизической подготовки) - одно из важных средств - всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка.

**Целью образования** в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у школьников такие качества, как: сила, выносливость, прыгучесть, гибкость, координация движений. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

**Уровень освоения:** Секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

**Актуальность программы**: заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать со школьного возраста.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, программа имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Педагогическая целесообразность**: занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития.

**Отличительные особенности** данной программы:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.

2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.

4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.

5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

В соответствии с концепцией физического воспитания учебно-тренировочные группы по ОФП призваны решать следующие **цели и** **задачи:**

**Цель занятий ОФП:**

* удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;
* увеличивать двигательный режим ребенка;
* формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;
* повышать положительное психолого-эмоциональное состояние ребенка;
* развивать коммуникативные навыки;

**Задачи ОФП:**

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и общей подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

**Здоровьесберегающие:**

* укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
* удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
* ведение закаливающих процедур;
* укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
* снятие физической и умственной усталости.

**Обучающие:**

* способствовать укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
* ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте

**Развивающие:**

* повышение уровня физической подготовленности
* развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству
* развивать чувство команды
* развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

**Воспитательные**:

* способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностей.
* формирование умения работать в команде.
* воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**Форма внеурочной деятельности и сроки реализации программы:**

Данная программа разработана для обучающихся 10 – 11классов, желающих обучаться общей физической подготовке независимо от уровня способностей и относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. В учебно-тренировочных группах занимаются девочки и мальчики в возрасте от 15 до 18 лет.

**Срок обучения** 2 года, процесс обучения осуществляется в группе. Занятия проводятся 1 раз в неделю: по 1 часу из расчета 34 часа в год. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня. Наполняемость учебной группы – 15-25 человек. Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172.

**Формы и методы проведения занятий, использование эффективных и передовых технологий и дидактических средств.**

* **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.
* Физкультурно-оздоровительная деятельность.
* Игровые формы работы. Самостоятельные занятия.
* **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 уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

* Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, городские),
* Подвижные игры,
* Эстафеты

**Техническое и материальное обеспечение:**

* Наличие спортивного зала (24х14м);
* Наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования.

**Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися:**

**Общие**: Правила техники безопасности при проведении занятий;

* будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
* будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
* будет укреплено здоровье;
* будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
* будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

**Промежуточные:**

На 1-2 году обучения

* будет расширен и развит двигательный опыт,
* будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

**Предполагаемые результаты реализации 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 средствам 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, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - 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.

**Планируемые результаты программы «ОФП»**

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры. На первом году обучения занимающиеся владеет игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки.

* 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 приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Ученик научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять нормативы по физической подготовке.
* управлять своими эмоциями;
* владеть игровыми ситуациями на поле;
* уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов
* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
* уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

**Учебно - тематический план**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **1 год обучения** |
|  |
| **1** | **Осноы знаний** (теоретические знания)  Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | **В процессе занятий** |
| **Практические занятия** | | **34** |
| **2** | Легкая атлетика | **12** |
| **3** | Подвижные и спортивные игры | **12** |
| **4** | Гимнастика с основами акробатики | **6** |
| **5** | Общая и специальная физическая подготовка. | **4** |
|  | Итого | **34** |

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **1 год обучения** |
|  |
| **1** | **Осноы знаний** (теоретические знания)  Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | **В процессе занятий** |
| **Практические занятия** | | **34** |
| **2** | Легкая атлетика | **12** |
| **3** | Подвижные и спортивные игры | **12** |
| **4** | Гимнастика с основами акробатики | **6** |
| **5** | Общая и специальная физическая подготовка (контрольные тесты) | **4** |
|  | Итого | **34** |

**Содержание курса внеурочной деятельности по ОФП**

**Основы знаний – (в процессе занятий)**

* Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
* Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.
* Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.
* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
* Влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
* Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
* Техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
* Основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;
* Тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

**Легкая атлетика (12 часов)**

Стартовый разбег (по сигналу, самостоятельно, на прямой, и на повороте) Ускорения. Бег по повороту. Финиш Бег на время на дистанции

30 метров и 60 метров Бег на время на дистанции 100 метров. Бег на короткие дистанции

Бег по пересеченной местности

**Футбол (4 часов)**

Бег по пересеченной местности, спортивные игры и футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Двусторонняя игра. Соревнования. Тренировочная игра

**Спортивные игры Баскетбол (4 часа)**

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.

**Волейбол (4 часов)**

Прием мяча. Передача мяча. Подача мяча Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.

**Гимнастика с элементами акробатики (6 часов)**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения. На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старщих классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

**Контрольные тесты, испытания и спортивные соревнования**

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

спортивный зал;

* стадион;
* оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе;
* мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи,
* мячи для метания;
* гимнастические палки;
* спортивные гранаты;
* эстафетная палка;
* секундомер;
* гимнастическая скамейка;
* таблицы «Техника передвижений игрока»;
* таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
* видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

**Список литературы**

1.  Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях

2.  Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

3.  Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

4.  Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

5.  Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

6 . Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

7. «Баскетбол Теория и методика обучения,:учебное пособие/Д.И. Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»

8 «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водянникова, В.Б. Гаптов, Москва,1984

9. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001

10. «Физическая культура», В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.

11. «Теория и методика физической культуры  Спб .издательство «Лань»,2003»

12.«Физическая культура »Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И.Погадаев  ИЦ «Академия»,2008

**Календарно-тематическое планирование** **курса внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»,**

**для 10 класса 1час в неделю (34часа на год).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебного материала | Кол-во часов |
| 1 | Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений. | 1 |
| 2 | Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.  ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс. | 1 |
| 3 | Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость. | 1 |
| 4 | Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей.  Теория (понятия физических качеств). | 1 |
| 5 | Ускорения. ОРУ и СПУ. Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости. | 1 |
| 6 | ОРУ в движении. Силовая подготовка на брусьях, матах .Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б\б мячом. Развитие быстроты. Теория | 1 |
| 7 | Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки Упражнения на гибкость. | 1 |
| 8 | Ускорения. ОРУ и СУ.СБУ. Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость. Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий. | 1 |
| 9 | Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка Приседания, 3\* 20 раз, отжимания 3\*15 раз; Лодочка статика 30сек. «Планка» 1 мин . | 1 |
| 10 | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге 50 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Работа с набивным мячом. | 1 |
| 11 | ОРУ. Пресс 3 подхода по 20раз. Приседания 3\*20 раз. Выпады на каждую ногу. Ягодичный мостик. | 1 |
| 12 | Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведение мяча. Прыжки и бег с изменением направления. | 1 |
| 13 | Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки, мяча, правила игры) | 1 |
| 14 | Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка. Теория. | 1 |
| 15 | Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом).Развитие физического качества ловкость.  Теория (физическая культура, физическое воспитание). | 1 |
| 16 | Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок)  Теория (урок, методы, формы) | 1 |
| 17 | Ведения мяча с изменением нап1равления и обводкой препятствий. Передача мяча разными способами на месте. | 1 |
| 18 | Соверш1енствование способа ведения мяча. Совершенствование броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 19 | Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества - быстрота. | 1 |
| 20 | Скоростная выносливость. Пробегание отрезков 5х60м, 5х100м. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества быстрота. | 1 |
| 21 | Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км. | 1 |
| 22 | Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега. | 1 |
| 23 | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий. | 1 |
| 24 | ОРУ. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Анализ техники бега в гору. | 1 |
| 25 | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега 15-20 мин с преодолением горизонтальных препятствий | 1 |
| 26 | Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега. | 1 |
| 27 | Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км | 1 |
| 28 | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий. | 1 |
| 29 | ОРУ. Ускорения и СБУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | 1 |
| 30 | Совершенствование техники передвижения в стойке, остановки, ускорения. Комбинации из разученных перемещений. | 1 |
| 31 | Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Отработка техники приёма мяча. | 1 |
| 32 | ОРУ. Ускорения и СБУ. Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 33 | Развитие Координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Перемещение игрока. | 1 |
| 34 | Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование** **курса внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»,**

**для 11 класса 1час в неделю(34часа на год).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема | Кол-во часов |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроках. Специально-беговые упражнения. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |
| 2. | Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Круговая тренировка по ОФП. | 1 |
| 3. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Передача и прием волейбольного мяча сверху на технику. | 1 |
| 4. | Прием и передача волейбольного мяча снизу на технику. Круговая тренировка по ОФП. | 1 |
| 5. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Подача волейбольного мяча на технику. | 1 |
| 6. | Комплекс упражнений ОФП на развитие выносливости. Нападающий удар в игре в волейбол. | 1 |
| 7. | Нападающий удар и его блокирование. Круговая тренировка по ОФП. | 1 |
| 8. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Тактические действия в нападении и защите в волейболе. | 1 |
| 9 | Учебная игра в волейбол на технику. Круговая тренировка по ОФП. | 1 |
| 10. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Учебная игра в волейбол на технику. | 1 |
| 13. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Передвижения и остановки, повороты в баскетболе.. | 1 |
| 14. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Жонглирование, передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении. | 1 |
| 15. | Развитие силовых качеств. Сгибание рук  в упоре лежа (юн и дев). Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| 16. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча на технику. | 1 |
| 17. | Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча с близкой дистанции на технику. | 1 |
| 18. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со средней дистанции. | 1 |
| 19. | Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок баскетбольного мяча. | 1 |
| 20. | Сгибание рук  в упоре лежа (юн и дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со штрафной линии на технику. | 1 |
| 21. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения. | 1 |
| 22. | Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения на технику. | 1 |
| 23. | Развитие специальной выносливости. Много скоки. Перемещения и владение мячом. | 1 |
| 24. | Развитие силовых качеств. Сгибание рук  в упоре лежа (юн и дев). Техника защитных действий против игрока с мячом и без мяча. | 1 |
| 25. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Тактические действия в нападении и защите при игре в баскетбол. | 1 |
| 26 | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Игра в баскетбол на технику. | 1 |
| 27. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |
| 28. | Комплекс упражнений ОФП на развитие прыгучести. Учебная игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 29. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев) Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |
| 30. | Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 31. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |
| 32 | Развитие специальной выносливости. Учебная игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 33. | Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 34. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физичес­кие спо­собности | Контрольное  упражнение  (тест) | Возраст,  лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост­ные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6.1  и ниже | 5,3  и выше | и выше  4.8 |
| 2 | Коорди­национные | Челночный  бег З х 10м, с | 16  17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,7  7,9—7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 8,7  8,7 | 8,4  и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-­силовые | Прыжки в дли­ну с места, см | 16  17 | 180 и ниже 190 | 195-210  205-220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170-190  170-190 | 210  и выше 210 |
| 4 | Выносли­вость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже 1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положе­ния стоя, см | 16  17 | 5 и ниже 5 | 9-12  9-12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12-14  12-14 | 20 и выше 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой пе­рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пе­рекладине из виса лежа, кол-во раз (де­вушки) | 16  17 | и ниже  5 | 9  10 | и выше  12 | 6 и ниже 6 | 13-15  13-15 | 18  и выше 18 |

**Приложение**

**Теоретический курс**

***Гигиенические знания и навыки. Закаливание****.*Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

***Место занятий, оборудование****.*Умение обращаться с тренажерами и со свободными весами; знать название оборудования; Подготовка оборудования к занятиям и соревнованиям.

***Общая и специальная физическая подготовка****.*Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с правилами атлетических видов спорта.

***История развития силовых видов спорта, техника.*** Правила проведения соревнований по силовым видам спорта. История их возникновения и развития в мире и в России. Техника выполнения соревновательных упражнений.

**Практический курс**

**Общая физическая подготовка**

**Общеразвивающие гимнастические упражнения с элементами силовой подготовки**

**Обще развивающие упражнения без предметов***.*Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук.. Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полу приседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Разноименные движения на координацию. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада: Приседание на одной ноге (правой, левой), ' Прыжке в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом***.*Масса мяча используется в зависимости от возраста (l-З кг). Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого  плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом.  Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положение сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

**Акробатические упражнения**. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине, «полушпагат». Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стоика на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Упражнения в висах и упорах.**Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

**Легкоатлетические упражнения*.***Бег с ускорениями до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500 м, 2000 м. Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6х30 м, 4х50 м, 5х60 м, 3x100м. Бег 300 м, 400 м, 500 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание», Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность: Толкание набивного мяча (1-3кг),ядра(З кг) с места, стоя боком к направлению метания.

**Подвижные игры.**«Бой петухов», «челнок», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «салки», «перетягивание каната», борьба на руках, кто кого, и др. Эстафеты с бегом, преодолением препятствий; переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину; метанием мяча в цель и на дальность.

**Спортивные игры*.***Баскетбол, футбол, волейбол.

**Специальная силовая подготовка**

**Упражнения с гантелями:** поднимание к плечам, вверх; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; выжимание попеременно и одновременно от плеча стоя, сидя и лежа; круговые движения руками, туловищем; наклоны, приседания.

**Упражнения с гирями (8-16 кг):** поднимание к плечу (одной гири одной и двумя руками, двух гирь, махом, силой); толчок гирь; жим; рывок; бросание гири; тяги одной, двумя руками.

**Упражнения с металлической палкой:** рывок различным хватом; жим стоя, сидя, с груди, из-за головы; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

**Упражнения со штангой:** подъём штанги на грудь с подседом, без  подседа; повороты, наклоны со штангой на плечах; тяга штанги различными способами; приседания со штангой на плечах, на груди; жим из различных  положений; толчок и рывок. Жимы лежа и сидя.

**Сдача нормативов.**

Нормативы сдаются один раз в период для контроля развития физических качеств и коррекции программы если это имеет место быть.

**Общая физическая подготовка.**Отжимания, подтягивания, челночный бег 3 по 10м., пресс за 1мин., бег на различные дистанции (30м, 60м, 100м, 1000м, 1500м, 3000м) в зависимости от возраста, наклон вперед из положения стоя, прыжок в длину с места.

**Специальная физическая подготовка.**Техника выполнения соревновательных упражнений (тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг). При выполнение упражнения оценивается только техника, а не поднятый вес, по этому штанга или гиря подбирается под каждого ученика индивидуально, чтобы не получить травму.