


Муниципальное Казённое Общеобразовательное Учреждение
«Велижанская средняя общеобразовательная школа»

Панкрушихинского района Алтайского края

« СОГЛАСОВАНО »	« ПРИНЯТО »	« УТВЕРЖДАЮ »
На заседании ШМО учителей творческой группы Протокол № <u>2</u> От <u>23 августа</u> 2021 г Руководитель МО <u>Кауф</u> Казакова В.Н./ <u> </u>	Зам. директора по ВР МКОУ «Велижанская сош <u>Ков</u> Ковалева Е.В./ Протокол _____ № <u>2</u> от <u>«25» августа</u> 2021 г	Директор МКОУ «Велижанская сош» <u>Щерб</u> Щербинина В.В./ Приказ № <u>191</u> от « <u>21</u> » <u>08</u> 2021г. 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

По спортивно- оздоровительному направлению

« Общая физическая подготовка »

(10-11 класс)

Составитель: Баклагин Е.В.

учитель физической культуры

высшая квалификационная

категория

с. Велижанка 2021г.

Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основная общая образовательная программа образования реализуется образовательным учреждением, в том числе и через внеурочную деятельность. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной общей образовательной программы образования.

Внеурочная деятельность позволяет решить целый ряд важных задач: обеспечить благоприятную адаптацию детей в школе; оптимизировать учебную нагрузку обучающихся; улучшить условия для развития детей; учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа по внеурочной деятельности для 10-11 классов разработана в соответствии:

— с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. — М.: Просвещение, 2011);

— с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. — М.: Просвещение, 2011 год);

— учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-7 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года); • Конституция Российской Федерации; • Федеральный закон № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:
укрепление здоровья;

- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах программа для обучающихся соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал программы позволяет значительную часть занятий проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Участниками программы являются учащиеся 10-11 классов. Занятия проводятся один раз в неделю по 80 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности

Результаты освоения курса

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Теория

Вводное занятие

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия

1. Строевые упражнения

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корректирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Упражнения на ловкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег

Соревнования

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Соревнования по ОФП
2. Соревнования по СФП
3. Соревнования — эстафеты
4. Соревнования "Веселые старты"

Раздел 4. Двухсторонние игры

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

- соревнования по видам спорта

Формы реализации курса

- беседы
- уроки здоровья
- соревнования
- игровые эстафеты
- спортивно- оздоровительные уроки
- спортивные соревнования
- игровые эстафеты
- открытые занятия

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Номер занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, народные игры.	2
2	Терминология. Снаряды и их устройство. Личная гигиена.	2
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	2
4	Упражнение на развитие ловкости. Соревнование.	2

5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	2
	Гигиена и самоконтроль. Открытое занятие.	2
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	2
8	Упражнения на развитие быстроты .Соревнование.	2
9	Упражнение на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	2
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	2
11	Режим дня. Культурно- массовая работа.	2
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	2
13	Контрольные упражнения.	2
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	2
15	Упражнение на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	2
1	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	2
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	2
18	Гигиена и самоконтроль. Открытое занятие.	2
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	2
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	2
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	2
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	2
23	Режим дня. Открытое занятие.	2
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	2
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.	2
2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	2
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	2

28	Личная гигиена. Открытое занятие.	2
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.	2
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	2
31	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	2
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	2
33	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	2
34	Контрольные упражнения. Открытое занятие.	2
	Всего	68