



Министерство образования Тульской области  
Государственное образовательное учреждение Тульской области  
«Яснополянский образовательный комплекс им. Л. Н. Толстого»

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета  
Председатель

\_\_\_\_\_ Д.В. Киселев  
Протокол от 30.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГОУ ТО  
«Яснополянский комплекс»

\_\_\_\_\_ Д.В. Киселев  
Приказ от 30.08.2023 № 43 – ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу внеурочной деятельности  
**«Общая физическая подготовка»**

среднее общее образование  
(10-11 классы в возрасте 15-17 лет)

**Составитель:**  
учитель физкультуры  
*А.Ю.Болоцкий*

Ясная Поляна  
2023 г.

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;
- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных 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 приемами в игровой деятельности.

#### 1.5. Инновационность программы

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

1.6. Особенности организации образовательного процесса. Программа рассчитана на детей от 14 до 18 лет. Группы формируются из 9-11 классов без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Работа проводится систематически по программе

1.7. Режим занятий – общий объём – 34 часа. Продолжительность одного занятия 1 час; в неделю - 2 занятия (10,11 классы).

1.8. Уровень реализуемой программы – базовый

### **Цели и задачи программы**

**Цель:** создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

#### **Образовательные:**

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

– формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

– формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

### **Воспитательные:**

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

## **Содержание курса**

### **Раздел 1. Основы знаний.**

#### **Тема № 1. Травматизм в спорте, причины.**

*Теория.* Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

*Формы контроля:* беседа, инструктаж.

#### **Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль**

*Теория.* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

*Формы контроля:* беседа.

#### **Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

*Формы контроля:* беседа, контрольное тестирование.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

### **1. Строевые упражнения.**

*Теория.*

*Практика.* Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

*Ожидаемый результат.* Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### **2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**

*Теория.*

*Практика.* Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

*Ожидаемый результат.* Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### **3. Дыхательная гимнастика.**

*Теория.*

*Практика.* Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

*Ожидаемый результат.* Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### **4. Оздоровительный бег**

*Теория.*

*Практика.* Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

*Ожидаемый результат.* Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### **5. Оздоровительная гимнастика.**

*Теория.* Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

*Практика.* Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

*Ожидаемый результат.* Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений.

### **Специальная физическая подготовка (СФП). (34 часов)**

#### **1. Гимнастика и акробатические упражнения.**

**На совершенствование строевых упражнений:** Проходимый в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

**На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами:** Юноши: С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (по 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки: Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

**На освоение и совершенствование висов и упоров:** Юноши: Проходимый в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).

**На освоение и совершенствование опорных прыжков:** Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.). Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**На освоение и совершенствование акробатических упражнений:** Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**На развитие координационных способностей:** Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами: то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с

использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости:** Юноши: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями набивными мячами. Девушки: Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

**На развитие скоростно-силовых способностей:** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

**На развитие гибкости:** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

**На знания о физической культуре:** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

**На овладение организаторскими умениями:** Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

## **2. Легкая атлетика**

**На совершенствование техники спринтерского бега:** Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

**На совершенствование техники длительного бега:** Юноши: Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м

Девушки: Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м

**На совершенствование техники прыжка в длину с разбега:** Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

**На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:** Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

**На совершенствование техники метания в цель и на дальность:** Юноши: Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м. по движущейся цели

(2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки: Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

**На развитие выносливости:** Юноши: Длительный бег до 25 мин, кросс, препятствиями, бег с бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: Длительный бег до 20 мин.

**На развитие скоростно-силовых способностей:** Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

**На развитие скоростных способностей:** Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

**На развитие координационных способностей:** Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

### **3. Спортивные игры**

**Баскетбол:** специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**Волейбол:** специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

**Мини-футбол (футбол):** специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.



Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

### **Планируемые результаты**

#### **Ожидаемые результаты:**

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; - понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. **Учащиеся должны знать:**

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;

- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;

- основы правильного питания;

- правила спортивных игр;

- разные виды лыжного хода;

- правила организации соревнований;

- правила самостоятельного выполнения упражнений.

#### **Уметь:**

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;

- группироваться;

- использовать различные тактические действия;

- владеть техникой игры перемещений во время игры;

- использовать страховку и само страховку;

- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10-11 КЛАССЫ**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	<b>Раздел 1. Основы знаний (локально по видам)</b>	
	Травматизма в спорте, причины	
	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	
	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	
	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (локально по видам)</b>	
	Строевые упражнения	
	Общеразвивающие упражнения без предметов	
	Общеразвивающие упражнения с партнёром	
	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	
	Дыхательная гимнастика	
	Оздоровительный бег	
	Оздоровительная гимнастика	
	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (34 часа)</b>	
	<b>гимнастика</b>	
1-4	Акробатические упражнения	4
5-8	Выполнение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах.	4
	<b>легкая атлетика</b>	
9-10	<i>Легкая атлетика.</i> Кросс 500 метров	2
11- 12	<i>Легкая атлетика.</i> Кросс 1000 метров	2
13- 14	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжки в длину и высоту с разбега	2
15- 16	<i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча в цель и на дальность	2
	<b>спортивные игры</b>	
17- 18	<i>Волейбол.</i> Правила игры. Перемещение и стойки. Приёмы и передача мяча. Нижняя и верхняя прямая подача.	2
19- 20	<i>Волейбол.</i> Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в	2

	защите.	
21- 22	<i>Волейбол. Учебные игры.</i>	2
23- 24	<i>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</i>	2
25	<i>Баскетбол. Штрафной бросок. Трёхочковый бросок.</i>	1
26	<i>Баскетбол. Перехват, отъём, выбивание мяча.</i>	1
27- 28	<i>Баскетбол. Учебные игры.</i>	2
29	<i>Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча.</i>	1
30	<i>Футбол. Финты. Отбор мяча</i>	1
31	<i>Футбол. Групповые и командные действия. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.</i>	1
32	<i>Футбол. Учебные игры.</i>	1
33	<i>Настольный теннис. Приёмы и атакующие действия. Чередование приёмов игры по заданным квадратам.</i>	1
34	<i>Настольный теннис. Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры</i>	1

## Реализации программы

### **Место проведения:**

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Гимнастические маты

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

### **Формы контроля и оценочные материалы**

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
  - словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

### **Формы контроля:**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

### **Методические материалы**

Формы занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности;

эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры);

методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 2 раза неделю по 3 часа.

Занятия в объединении позволяют:

максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;

развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.