

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Андреапольская средняя общеобразовательная школа №1**

УТВЕРЖДЕНО

директор МОУ АСОШ
№1


приказ № 39 от _____
« 04 » 06 2025 г. Дергачёва Т.Н.

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

**для обучающихся 15-17 лет,
объем программы — 68 часа,
срок реализации- 2 года**

Андреаполь, 2025г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2013год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2013. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на сотысячных стадионах, она не имеет себе равных.

Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное). Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию обучающихся и

укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике. Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса. Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 35-10

класс и 34 – 11 класс недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики.

Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой. Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности обучающихся при занятиях легкой атлетикой.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 10-11 классов для дальнейшего развития базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (35 - 34 часов в год).

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 1 час.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки. Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;

- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия;

- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;

- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике. Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:
вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

2. Личностные и метапредметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

3.Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1.Вводный блок

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях. Основы гигиены.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города. Игры разных стран.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение

Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник тренировок.

Тема 5. Общая физическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка) Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения

для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Тема 6. Контрольные упражнения

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения. Контрольные упражнения (тестирование)

Тема 7. Соревнования

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям: экскурсии, посещение спортивных соревнований.

Знания и умения предметно-информационный компонент:

- знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;
- знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

Деятельностно-коммуникативный компонент:

- применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности;
- умение самостоятельно готовится к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

Ценностно-ориентационный компонент:

- сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;
- гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;
- отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

п/п	№	Тема занятия	ол- во час	Дата	
				лан	п акт
Лёгкая атлетика -15 ч.					
	1	ТБ на занятиях. Физическая культура и основа здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.			
-3	2	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.			
-5	4	Кроссовая подготовка. Бег с максимальной скоростью от 40 до 80 м. Эстафетный бег			
	6	Кросс до 2км. Прыжки и многоскоки.			
	7	Метание мяча. Подтягивание на перекладине.			
-9	8	Бег с максимальной скоростью от 80 до 100м. Метание мяча			
0-11	1	Кроссовая подготовка. Бег с максимальной скоростью (д)- 300 м, (ю)- 500м.			
2	1	Бег 6 мин. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку.			
3	1	Челночный бег 3x10м. Подтягивание на перекладине. Прыжки и многоскоки			

4	1	Бег с изменением направления и скорости.			
5	1	Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. Подтягивание на перекладине			
Баскетбол – 8 ч.					
16		Техника безопасности на занятиях подвижных игр. Техника передвижения и остановка прыжком.			
7	1	Двухсторонняя игра в баскетбол. Броски по кольцу.			
18		Ведение мяча змейкой и с изменением направления. Техника остановки двумя шагами и бросок по кольцу.			
9	1	Развитие координационных качеств. Двухсторонняя игра в баскетбол			
0	2	Эстафета с ведением мяча; змейкой, с изменением направления и скорости. Двухсторонняя игра в баскетбол.			
1	2	Передача мяча двумя руками от груди во время движения и бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.			
2	2	Техника передвижения и остановка прыжком. Совершенствование передачи мяча. Бросок по кольцу.			
3	2	Эстафета с баскетбольными мячами. Штрафной бросок. Бросок по кольцу из разных мест положений.			
Волейбол – 5 ч.					
4	2	ТБ на занятиях подвижных игр. Правила волейбола. Стойка игрока, перемещение в стойке.			
5	2	Передача мяча в колоннах и над собой. Приём мяча снизу. Нижняя подача мяча.			
26		Перемещение в стойке. Нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.			
7-28	2	Совершенствование передачи мяча над собой и нападающего удара. Прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол			
Лёгкая атлетика – 7 ч.					
9	2	Т Б поведения на занятиях. Командные игры. Бег с ускорением от 60 до 80 м. Эстафетный бег.			
0	3	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Бег с ускорением от 100 до 200 м.			

1	3	Кроссовая подготовка до 2 км. Бег с максимальной скоростью от 40 до 80 м. Эстафетный бег.			
2.	3	Кросс до 3 км. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Метание мяча. Подтягивание на перекладине.			
3.	3	Кросс до 3,5 км. Бег с максимальной скоростью от 80 до 100м. Метание мяча. Челночный бег 3х10м.			
4.	3	Кросс до 3 км. Прыжки в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью до 100м. Подтягивание на перекладине.			
		ВСЕГО:	4		

Календарно-тематическое планирование 11 класс

/п	№ п	Тема занятия	ол-во час	Дата	
					Д
		Лёгкая атлетика -14 ч.			
.	1	Техника безопасности на занятиях. Командные виды спорта. Кроссовая подготовка.			
-3	2	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Развитие ССК.			
-5	4	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной скоростью от 40 до 80 м. Развитие ССК. Эстафетный бег.			
	6	Кросс до 2км. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки.			
	7	Метание мяча. Подтягивание на перекладине.			
	8	Кросс. СБУ. Развитие ССК. Бег с максимальной скоростью от 80 до 100м. Метание мяча.			

	9	Кросс до 2 км. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью до 100м.			
0	1	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной скоростью (Д)- до 300 метров, (Ю)- до 500м.			
1	1	Бег 6 мин. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку.			
2	1	Развитие силовых качеств. Челночный бег 3x10м. Подтягивание на перекладине. Прыжки и многоскоки.			
3	1	Развитие силовых качеств. СБУ. Бег с изменением направления и скорости.			
4	1	Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. Подтягивание на перекладине.			
Баскетбол -8 ч.					
5-16	1	ТБ на занятиях подвижных игр. Техника передвижения и остановка прыжком. Двухсторонняя игра в баскетбол. Броски по кольцу.			
7-18	1	Ведение мяча змейкой и с изменением направления. Техника остановки двумя шагами и бросок по кольцу.			
9	1	Эстафета с ведением мяча; змейкой, с изменением направления и скорости.			
0	2	Передача мяча двумя руками от груди во время движения и бросок по кольцу.			
1	2	Техника передвижения и остановка прыжком. Совершенствование передачи мяча. Бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.			
2	2	Эстафета с баскетбольными мячами. Штрафной бросок. Бросок по кольцу из разных мест положений. Развитие координации.			
Волейбол – 6 ч.					
	2	Техника безопасности и правила поведения на			

3		занятиях подвижных игр. Правила волейбола. Стойка игрока, перемещение в стойке.			
4	2	Передача мяча в колоннах и над собой. Приём мяча снизу. Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.			
5	2	Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Перемещение в стойке. Двухсторонняя игра в волейбол.			
6	2	Нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.			
7	2	Развитие ССК. Совершенствование передачи мяча над собой. Двухсторонняя игра в волейбол.			
8	2	Совершенствование нападающего удара. Прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.			
		Лёгкая атлетика – 6 ч.			
9	2	ТБ и правила поведения на занятиях. Кроссовая подготовка. Бег с ускорением от 60 до 80 м. Эстафетный бег.			
0	3	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег с ускорением от 100 до 200 м. Развитие ССК.			
1	3	Кроссовая подготовка до 2 км. Бег с максимальной скоростью от 40 до 80 м. Эстафетный бег.			
2	3	Кросс до 3 км. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Метание мяча. Подтягивание на перекладине			
3	3	Кросс до 3 км. Прыжки в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью до 100м. Подтягивание на перекладине.			
4	3	Кроссовая подготовка. Бег 6 мин. Метание мяча. Бег с максимальной скоростью (Д)- до 300 метров, (Ю)- до 500м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку.			
		ВСЕГО:	4		

