

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №9»  
муниципального образования  
городской округ Симферополь Республики Крым**

**«Согласовано»**

Заместитель директора

---

Карпцова В.А.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ

«Гимназия №9»

г. Симферополь

---

Т.В. Иванова

Приказ

№460 от 30.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

возрастная группа: 10, 11 класс

Составитель:

Бабакин С.Н.,

учитель физической  
культуры  
высшей категории

2022 – 2023 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» в 10, 11 классах разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 с изменениями и дополнениями от: 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06. 2017 г., 24.09. 2020 г., 11.12.2020 г), на основе авторской рабочей программы В.И. Ляха, М.Я. Виленского (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я Виленского, 5-9 классы / В.И. Лях, М.Я Виленский– М.: Просвещение, 2017г)с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №9» г. Симферополь.

Учебно-методический комплекс:

1. Физическая культура 5-9 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012г.
2. Учебник Физическая культура 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Лебедева Е.И Садыкова С.Л. Издательство «Учитель»,2008г.

**Основная цель курса внеурочной деятельности:** воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни, развитие духовных и физических качеств личности.

**Основные задачи внеурочной работы по физическому воспитанию:** содействовать укреплению здоровья, физически разносторонне развивать учащихся, воспитывать у детей определенные организационные навыки, прививать у учащихся потребность систематически заниматься физической культурой и спортом.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Реализация программа способствует:

- формированию у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- формированию навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности;
- повышению уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- формированию волевых качеств, как основы получения образования;
- снижению последствий умственной нагрузки;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения:

Личностными результатами являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму;

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);

- формирование потребностей в ежедневном занятии физическими упражнениями, использовании знаний о правилах и видах закаливания на практике;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- овладение краткими историческими сведениями о происхождении и развитии спортивных игр;

- формирование умения соблюдать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;

- формирование умения взаимодействовать с партнером, командой и соперником, самостоятельно организовывать и проводить изученные игры;

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

### **Содержание программы внеурочной деятельности**

#### **«Общая физическая подготовка»**

Основы теоретических знаний: Одежда и обувь для занятий спортом. Страховка и помощь во время занятий. Основные правила и приемы спортивных игр.

Кроссовая подготовка (Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий): бег с преодолением препятствий, преодоление препятствий, подводящие упражнения, преодоление препятствий прыжковым бегом, кроссовый бег, бег по изменяющемуся грунту, подводящие упражнения для овладения техникой бега с укороченным шагом,

ходьба по низкому гимнастическому бревну, равномерный бег (6, 8, 10, 12, 12 мин), бег по пересеченной местности (2 км).

#### Волейбол:

Теоретическая подготовка волейболиста: основные правила и приемы игры.

Техническая подготовка волейболиста: Стойка игрока. Передвижения в стойке волейболиста.

Прием мяча снизу. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Передача мяча. Поддача мяча различными способами.

Тактическая подготовка волейболиста: Игра у сетки. Поддача на точность зоны. Разыгрывание мяча Техничко-тактические действия игрока обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков, атакующей команды.

Физическая подготовка волейболиста.

#### Баскетбол:

Теоретическая подготовка баскетболиста: основные правила и приемы игры.

Техническая подготовка баскетболиста: Стойка игрока. Передвижения в стойке баскетболиста.

Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Повороты. Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.

Тактическая подготовка баскетболиста: Движения, которые помогают освободиться от опеки соперника при вбрасывании мяча. Передача мяча с лицевой линии. Техничко-тактические действия игрока обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков, атакующей команды.

Физическая подготовка баскетболиста.

#### Футбол:

Теоретическая подготовка футболиста: основные правила игры в футбол, основные приемы игры.

Техническая подготовка футболиста: упражнения на развитие «чувства мяча», удар по мячу внутренней стороной стопы, внешней и внутренней стороной подъема стопы, удар с разбега по катящемуся мячу. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, ведение мяча змейкой. Техника игры вратаря.

Тактические действия: тактические действия при выполнении углового удара, тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Физическая подготовка футболиста.

Формы организации занятий внеурочной деятельности: беседы, рассказ учителя, спортивные игры, соревнования, спортивные праздники

### **Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей Программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

#### **Модуль рабочей программы воспитания «Внеурочная деятельность»**

Реализация воспитательного потенциала занятий внеурочной деятельности предполагает следующее:

– побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- проведение спортивных (олимпиады, мастер-класс и др.) и спортивно-развлекательных мероприятий (конкурс газет и рисунков, спортивные соревнования, турниры, эстафеты и т.д.), формирующих устойчивый интерес к занятиям спортом;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, и др.);

- применение интерактивных форм работы учащихся: квесты, соревнования, которые дают учащимся возможность приобрести соревновательный опыт; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад;

- включение игровых форм обучения, которые помогают поддержать мотивацию детей к обретению двигательных умений и навыков, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в соревнованиях, авторские проекты

№ п\п	Название тем	Кол-во часов	1 четв	2 четв	3 четв	4 четв	Основные виды учебной деятельности	
Количество часов								
1	Основы знаний	в процессе занятий						слушать учителя, определять цели и задачи деятельности, уметь выражать свои мысли.
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка		8				совершенствование навыков бега по дистанции, метания малого мяча, учиться работать по определенному алгоритму	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр Волейбол Баскетбол Футбол			8	3	8	совершенствование навыков работы с мячом, умения работать в команде, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, осуществлять действие по образцу и заданному правилу	
4	Гимнастика				6		совершенствование навыков выполнения простых гимнастических упражнений, осуществлять действие по образцу и заданному правилу	
5	Итого	34	9	8	9	8		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 10АБ класс

№ п/ п	Тема занятия	Элементы содержания	Кол-во часов	10А класс		10Б класс	
				план	факт	план	факт
<b>Легкая атлетика и подвижные игры (8 часов)</b>							
1	Инструктаж ТБ. Эстафетный бег.	Инструктаж ТБ. Эстафеты, техника передачи предметов.	1	06.09		05.09	
2	Бег на короткие дистанции	Упражнения на развитие скорости. Эстафетный бег на короткие дистанции – техника выполнения по этапам.	1	13.09		12.09	
3	Челночный бег	Упражнения на развитие координации Челночный бег – техника выполнения по этапам. Игра «Вызов номеров»	1	20.09		19.09	
4	Круговая тренировка	Круговая тренировка с беговыми и прыжковыми упражнениями. Упражнения на восстановление дыхания.	1	27.09		26.09	
5	Метание мяча на дальность с разбега	Упражнения на развитие меткости. Метание мяча на дальность с разбега - техника выполнения по этапам Игра «Лапта»	1	04.10		03.10	
6	Круговая тренировка	Круговая тренировка – бег по пересеченной местности с препятствиями. Упражнения на восстановление дыхания.	1	11.10		10.10	
7	Бег по пересеченной местности	Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка – бег по пересеченной местности. Игра «Лапта»	1	18.10		17.10	
8	Бег до 2000м	Круговая тренировка – бег до 2000м. Упражнения на восстановление дыхания. Сдача нормативов.	1	25.10		24.10	
<b>Баскетбол (8 часов)</b>							
9	История и правила игры. Ловля и передача мяча.	ТБ при игре в баскетбол. Правила игры. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра 3х3.	1	08.11		07.11	
10	Ловля и передача мяча в движении	Перемещение в стойке приставными шагами. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра 3х3.	1	15.11		14.11	
11	Бросок мяча в кольцо различными способами.	Бросок мяча в кольцо различными способами. Штрафные броски. Игра «Стритбол».	1	22.11		21.11	
12	Защитные действия в баскетболе.	Пассивное сопротивление - отработка защитных действий. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4	1	29.11		28.11	

13	Совершенствование простейших элементов игры.	Технические приемы: блокшоты, накрывание мяча, перехваты. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1	06.12		05.12	
14	Взаимодействие с партнером во время игры	Взаимодействие с партнером во время игры. Подбор и доигровка мяча, отскочившего от щита. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1	13.12		12.12	
15	Индивидуальная техника защиты	Индивидуальная техника защиты - выбивание, вырывание и перехват мяча. Обучающая игра в баскетбол	1	20.12		19.12	
16	Обучающая игра в баскетбол	Обучающая игра в баскетбол с использованием игровых заданий: 3 против 2.	1	27.12		26.12	
<b>Гимнастика (5 часов)</b>							
17	Строевые упражнения	Строевые упражнения с элементами перестроения. Повороты.	1	10.01		09.01	
18	Комплекс упражнений на развитие координации	Два кувырка вперед с выходом в стойку на лопатках Упражнения со скакалками Эстафеты с элементами гимнастики.	1	17.01		16.01	
19	Акробатические комбинации	Акробатические комбинации: 2 кувырка вперед, с выходом в стойку на лопатках, пережат, кувырок назад, о.с. Эстафеты.	1	24.01		23.01	
20	Освоение прыжка в высоту с разбега	Освоение прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. Подбор ноги. Подвижные игры	1	31.01		30.01	
21	Круговая тренировка	Круговая тренировка с элементами гимнастики. Прыжки на скакалке	1	07.02		06.02	
<b>Волейбол (7 часов)</b>							
22	Выход на мяч и передвижения в волейболе.	Инструктаж ТБ. Выход на мяч и передвижения в волейболе. Подача мяча. Игра в Волейбол.	1	14.02		13.02	
23	Совершенствование основных элементов игры	Подача мяча из-за лицевой линии в пределах площадки по зонам. Игра в Волейбол.	1	21.02		20.02	
24	Нападающие удары	Нападающие удары с расстояния 7-9м. Игра в Волейбол	1	28.02		27.02	
25	Технико-тактические действия в волейболе	Технико-тактические действия в волейболе. Переходы и простые комбинации. Игра в Волейбол	1	07.03		06.03	
26	Совершенствование игровых компонентов	Нападающий удар в прыжке с различных передач. Игра в Волейбол	1	14.03		13.03	
27	Совершенствование игровых компонентов	Обучающая игра в волейбол и отработкой тактических действий.	1	28.03		27.03	
28	Игра в Волейбол	Игра в Волейбол		04.04		03.04	



Футбол (6 часов)							
29	Правила игры в футбол. Удар по мячу.	Инструктаж ТБ. Правила игры и история развития футбола. Удар по мячу. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра «Квадрат»	1	11.04		10.04	
30	Ведение мяча различными способами.	Ведение по прямой, по кругу, между стоек, змейкой. Ведение мяча с изменением направления движения и с ускорением.	1	18.04		24.04	
31	Совершенствование техники работы с мячом	Удар по мячу различными способами. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Игра «Квадрат».	1	25.04		15.05	
32	Передачи мяча. Удар по мячу	Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящему мячу. Игра «Квадрат».	1	02.05		20.05	
33	Тактические действия. Игра «Квадрат»	Совершенствование техники работы с мячом. Тактические действия в игровых ситуациях.	1	16.05		22.05	
34	Тактические действия. Игра «Квадрат»	Совершенствование техники работы с мячом. Тактические действия в игровых ситуациях.	1	23.05		25.05	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 11А класс

№ п/ п	Тема занятия	Элементы содержания	Кол-во часов	11А класс		11Б класс	
				план	факт	план	факт
<b>Легкая атлетика и подвижные игры (8 часов)</b>							
1	Инструктаж ТБ. Эстафетный бег.	Инструктаж ТБ. Эстафеты, техника передачи предметов.	1	07.09			
2	Бег на короткие дистанции	Упражнения на развитие скорости. Эстафетный бег на короткие дистанции – техника выполнения по этапам.	1	14.09			
3	Челночный бег	Упражнения на развитие координации Челночный бег – техника выполнения по этапам. Игра «Вызов номеров»	1	21.09			
4	Круговая тренировка	Круговая тренировка с беговыми и прыжковыми упражнениями. Упражнения на восстановление дыхания.	1	28.09			
5	Метание мяча на дальность с разбега	Упражнения на развитие меткости. Метание мяча на дальность с разбега - техника выполнения по этапам Игра «Лапта»	1	05.10			
6	Круговая тренировка	Круговая тренировка – бег по пересеченной местности с препятствиями. Упражнения на восстановление дыхания.	1	12.10			
7	Бег по пересеченной местности	Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка – бег по пересеченной местности. Игра «Лапта»	1	19.10			
8	Бег до 2000м	Круговая тренировка – бег до 2000м. Упражнения на восстановление дыхания. Сдача нормативов.	1	26.10			
<b>Баскетбол (8 часов)</b>							
9	История и правила игры. Ловля и передача мяча.	ТБ при игре в баскетбол. Правила игры. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра 3х3.	1	09.11			
10	Ловля и передача мяча в движении	Перемещение в стойке приставными шагами. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра 3х3.	1	16.11			
11	Бросок мяча в кольцо различными способами.	Бросок мяча в кольцо различными способами. Штрафные броски. Игра «Стритбол».	1	23.11			
12	Защитные действия в баскетболе.	Пассивное сопротивление - отработка защитных действий. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4	1	30.11			

13	Совершенствование простейших элементов игры.	Технические приемы: блокшоты, накрывание мяча, перехваты. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1	07.12			
14	Взаимодействие с партнером во время игры	Взаимодействие с партнером во время игры. Подбор и доигровка мяча, отскочившего от щита. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1	14.12			
15	Индивидуальная техника защиты	Индивидуальная техника защиты - выбивание, вырывание и перехват мяча. Обучающая игра в баскетбол	1	21.12			
16	Обучающая игра в баскетбол	Обучающая игра в баскетбол с использованием игровых заданий: 3 против 2.	1	28.12			
<b>Гимнастика (5 часов)</b>							
17	Строевые упражнения	Строевые упражнения с элементами перестроения. Повороты.	1	11.01			
18	Комплекс упражнений на развитие координации	Два кувырка вперед с выходом в стойку на лопатках Упражнения со скакалками Эстафеты с элементами гимнастики.	1	18.01			
19	Акробатические комбинации	Акробатические комбинации: 2 кувырка вперед, с выходом в стойку на лопатках, пережат, кувырок назад, о.с. Эстафеты.	1	25.01			
20	Освоение прыжка в высоту с разбега	Освоение прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. Подбор ноги. Подвижные игры	1	01.02			
21	Круговая тренировка	Круговая тренировка с элементами гимнастики. Прыжки на скакалке	1	08.02			
<b>Волейбол (7 часов)</b>							
22	Выход на мяч и передвижения в волейболе.	Инструктаж ТБ. Выход на мяч и передвижения в волейболе. Подача мяча. Игра в Волейбол.	1	15.02			
23	Совершенствование основных элементов игры	Подача мяча из-за лицевой линии в пределах площадки по зонам. Игра в Волейбол.	1	22.02			
24	Нападающие удары	Нападающие удары с расстояния 7-9м. Игра в Волейбол	1	01.03			
25	Технико-тактические действия в волейболе	Технико-тактические действия в волейболе. Переходы и простые комбинации. Игра в Волейбол	1	15.03			
26	Совершенствование игровых компонентов	Нападающий удар в прыжке с различных передач. Игра в Волейбол	1	29.03			
27	Совершенствование игровых компонентов	Обучающая игра в волейбол и отработкой тактических действий.	1	05.04			
28	Игра в Волейбол	Игра в Волейбол		12.04			

Футбол (6 часов)							
29	Правила игры в футбол. Удар по мячу.	Инструктаж ТБ. Правила игры и история развития футбола. Удар по мячу. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра «Квадрат»	1	19.04			
30	Ведение мяча различными способами.	Ведение по прямой, по кругу, между стоек, змейкой. Ведение мяча с изменением направления движения и с ускорением.	1	26.04			
31	Совершенствование техники работы с мячом	Удар по мячу различными способами. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Игра «Квадрат».	1	03.05			
32	Передачи мяча. Удар по мячу	Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящему мячу. Игра «Квадрат».	1	10.05			
33	Тактические действия. Игра «Квадрат»	Совершенствование техники работы с мячом. Тактические действия в игровых ситуациях.	1	17.05			
34	Тактические действия. Игра «Квадрат»	Совершенствование техники работы с мячом. Тактические действия в игровых ситуациях.	1	24.05			