



Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение Новосибирского района Новосибирской
области - лицей № 13 п. Краснообск

Приложение к ООП СОО, утверждённой

приказом директора от _____ № _____-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для обучающихся 10 – 11 классов

Составитель:
Чичков А.Б.
Учитель физической культуры
Высшей квалификационной категории

Краснообск 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 10-11 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами:

- В.И. Лях: Физическая культура. 10 - 11 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 9-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2024;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе - здоровье сбережение, здоровье поддержание и здоровье формирование 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.

Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане школы.

Данный курс рассчитан на учащихся, 10-11 классов (15-18 лет), по 1 часу в неделю. Общее количество часов для реализации программы – 34 часа. Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группе не менее 14 человек. Форма занятий - групповая.

Содержание курса внеурочной деятельности

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является общая физическая подготовка школьников. Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий

учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка, систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для всех занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением родителей.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях различного масштаба.

Теоретические знания

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских

спортсменов.

2. История развития различных видов спорта. Крупнейшие соревнования в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4 Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты

5. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

6. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

7. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

8. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время соревнований.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Учащиеся должны знать:

- особенности развития избранного вида спорта;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной

функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;
- осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

Тематическое планирование занятий на 2026-2027 учебный год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
1	Техника безопасности на занятиях ОФП. Игры на внимание и эстафеты.	1	Беседа, спортивная игра	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
2	Бег с изменением длины и частоты шага. Подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Колдун», эстафеты с бегом.	1	Спортивная игра		РЭШ
3	Развитие скоростно-координационных способностей. Челночный бег 3*10м Спец. Упражнения бегуна.	1	Практическое занятие		РЭШ
4	Учебный норматив 30м на время. Прыжок в длину с места ч.с.с. Тройной прыжок. Подвижные игры с бегом.	1	Практическое занятие		
5	Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Метание мяча . Игра «Белые медведи».	1	игра		
6	Развитие силы и скоростно-силовых способностей. П/и «Белые медведи», «Дальние броски». Работа на тренажерах	1	игра		
7	Развитие скоростных способностей: Прыжок в длину с разбега. П/И с бегом . Эстафеты с предметами.	1	Практическое занятие		
8	Развитие выносливости, внимание через игры: «Конники - спортсмены», «Карлики и великаны». Спецупражнения на силу рук и ног. Работа на тренажерах.	1	Практическое занятие		
9	Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость). Круговая тренировка.	1	Практическое занятие		
10	Игровые действия баскетболиста. Правила поведения на занятиях. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Практическое занятие		
11	Передача мяча в парах Ведение одной рукой на месте, в движении, с изменением направления. Эстафеты с мячом	1	Практическое занятие		
12	П/и : «Домики». «Бросок. Отскок. Ловля». Круговая тренировка Работа на тренажерах	1	Практическое занятие		

13	Передвижения, остановки в баскетболе . Игра : «Смена сторон», подвижные игры с элементами баскетбола..	1	Практическое занятие		РЭШ
14	Передача мяча и бросок. П/и: «Охотники и утки»	1	Спортивные игры		
15	Игровые действия в баскетболе. «Снайперы», «Мяч капитану», «Пятнашки в парах».	1	Спортивные игры		
16	Передвижение, ведение, броски. Игры: «Третий лишний», «Отбери мяч». ОРУ с отягощениями.	1	игра		
17	Игровые действия в баскетболе (передача в парах двумя руками от груди). Подвижные игры.	1	игра		
18	Развитие физических качеств (гибкость, силы). Круговая тренировка.	1	Практическое занятие		РЭШ
19	Игра в мини баскетбол по упрощенным правилам .Подвижная игра: «Отбери мяч». Отжимание от пола, на низкой перекладине.	1	Практическое занятие в игровой форме		
20	Развитие физических качеств (координация). Игры на скамье. Игра «Перетяни канат».	1	Спортивные игры		
21	Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастической стенке, опорный прыжок через гимнастического козла.	1	Спортивные игры		
22	Развитие физических качеств: (гибкость, координация). Акробатические упражнения. Игра: «Салки».	1	Спортивные игры		
23	Совершенствование акробатических комбинаций. Упражнения в равновесии. Подвижные игры	1	Спортивные игры		
24	Развитие гибкости, силы. ОРУ на силу рук. П/и «Снайпер»(с двумя мячами. Работа на тренажерах.	1	Спортивные игры		
25	Лазание по канату (на силу рук). П/и «Снайпер» (с двумя мячами), акробатические комбинации.	1	Спортивные игры		
26	ОРУ на гибкость и быстроту реакции. П/и «Снайпер» (два мяча).Работа на тренажерах .	1	Спортивные игры		
27	Преодоление пяти препятствий (на быстроту выполнения). Подвижные игры с мячом.	1	Спортивные игры		
28	Тест на гибкость. Силу. На мышцы брюшного пресса. Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	1	Спортивные игры		

29	Совершенствование техники скользящего шага. Игры: «Шире шаг». «Накаты».	1	Спортивные игры		
30	Совершенствование техники поворота на месте через игры: «У кого красивее снежинки», «Веер». Спуск с горы через игру: «Сами с домом».	1	Спортивные игры		
31	Совершенствование техники передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Игры: «Снежные снайперы», «Кто быстрее».	1	Спортивные игры	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	
32	Совершенствование техники спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом. Игры: «Кто быстрее», «Пустое место».	1	Спортивные игры		
33	Совершенствование техники передвижения через игру «Снежные снайперы» и спуска «Салки с домом».	1	Спортивные игры	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, Проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций в классе.	
34	Зимние игры и эстафеты на свежем воздухе «Биатлон», «Снеговик».	1	Спортивные игры		

Описание учебно-методического и материально- технического обеспечения образовательной деятельности.

- 1 Сборник программ внеурочной деятельности 10-11 классы /под ред. Н.Ф. Виноградовой – М.: «Вентана-Граф», 2023.
- 2 О.А. Степанова: Спортивные игры в школе. Методическое пособие.
- 3 Богданов Г. П. Игры и развлечения в группах продленного дня: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1985.
- 4 Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 10-11 классы. - М.: ВАКО, 2024.
- 5 Кенеман А. В. Подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1989.
- 6 Обухова Л. А. Тридцать уроков здоровья. Методическое пособие. - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
- 7 А. Ю. Патрекеев. Спортивные игры, - издательство «ВАКО», 2024
- 8 И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2022.