

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по УВР
Пепелева Е.Е.

« »

2025 год

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «СОШ №14»
Тряпочкина А.Н.
приказ №

от « »

2025г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Спортивная секция»
(«ОФП»)

направление программы : курс внеурочной деятельности по выбору обучающихся
для 11 класса
на 2025-2026 учебный год

Составитель: Фотеева Елена Валерьевна
Учитель: Физической культуры
Первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» составлена на основании следующих документов:

- Закон РФ от 10.07.1992г №3266-1 «Об образовании» (ст. 7, ст 32);
- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ, утвержденного приказом Минобразования РФ от 09.03.2004г №1312;
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приказ Минобразования России от 5 марта 2004г №1089 с изменениями от 31.01.2012 №69);
- СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.10г №189;
- Учебного плана МБОУ «СОШ №14»
- Программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 10-11 классов, с учетом федерального компонента государственного стандарта общего образования (2004г), в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ по физической культуре.

Цель программы: совершенствование физической подготовки, массовое привлечение к занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни.

Реализация данной цели направлена на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- спортивная подготовка к соревнованиям.

Структура и содержание данной программы раскрывает основные разделы учебного материала для 10-11 классов.

Актуальность.

Здоровье – главная ценность жизни. Без нег нет преуспевающего, активного и жизнерадостного человека. Здоровый ребенок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности, предлагаемой школой. Он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами, учится продуктивно и с удовольствием. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья.

В погоне за интеллектуальным развитием теряется основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье. Уклад жизни современного общества резко отличается большой динамичностью, напряженностью, резким возрастанием

объема информации. Организм человека не в состоянии самостоятельно меняться так же быстро, подстраиваться под нужный ритм. Малоподвижный образ жизни дополняется умственными и нервно – психическими перегрузками.

Личностные, метапредметные, предметные результаты

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе основных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонным образом;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представлять ОФП как средство для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменениях, вариативных условиях.

Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж.

Практическая часть ОФП включает в себя: легкую атлетику и спортивные игры (волейбол, баскетбол)

Сроки реализации: объем часов на изучение содержания физической культурой составляет: 34 часов в год.

Режим занятий: среда, 1 часа по 40 минут.

Возраст детей: программа составлена для обучающихся 11 класса, возраст обучающихся 16-17 лет.

Форма оценивания достижений планируемых результатов – сдача нормативов два раза в год, участие в соревнованиях в течении учебного года).

Содержание программного материала

1. Основы знаний (в процессе занятий)

- Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивных площадках.
- Требования к спортивной одежде и обуви.
- Режим дня спортсмена.
- Беседа на тему «Личная гигиена».
- Беседа на тему «Закаливание».
- Беседа на тему «Первая помощь при травмах и их профилактика».
- История возникновения Легкой атлетики, основные правила соревнований.
- История возникновения спортивной игры «Волейбол», основные правила игры.
- История возникновения спортивной игры «Баскетбол», основные правила игры.

2. Легкая атлетика (21 часа)

- Бег 30 метров
- Бег 60 метров
- Бег 100 метров
- Челночный бег 3+10 м
- Челночный бег 6+10 м
- Бег 1000 метров
- Прыжок в длину с места
- Прыжок в длину с разбега
- Метание на дальность
- Силовая подготовка (подтягивание из положения вис, отжимание из упора лежа, поднимание и опускание туловища из положения лежа)
- Прыжки через скакалку
- Тройной прыжок с места
- Эстафетный бег.

3. Спортивные игры (13 часов)

- Волейбол (5ч) Стойка игрока(верхняя, средняя, низкая); передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.
- Баскетбол (8ч)
Стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	дата	Тема занятия	Формы организации и виды деятельности, электронные ресурсы	Кол-во часов
1		ТБ во время занятий в зале и на стадионе. Требования к спортивной одежде. Техника бега на короткие дистанции.	Групповая работа. Теоретические занятия https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/ Групповая работа. Теоретические занятия https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1386/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/	1
2		История легкой атлетики, основные правила. Техника челночного бега.		1
3		Бег на развитие выносливости.		1
4		Прыжок в длину с места. Силовая подготовка.		1
5		Прыжок в длину с разбега		1
6		Личная гигиена. Метание на дальность		1
7		Эстафетный бег		1
8		Спортивные игры (баскетбол) История баскетбола, основные правила.		
9		Спортивные игры (баскетбол)		1
10		Тройной прыжок с места.		1
11		Спортивные игры (баскетбол)		1
12		Силовая подготовка		1
13		Силовая подготовка		1
14		Спортивна игры (баскетбол)		1
15		Спортивные игры		1

		(баскетбол)		
16		Челночный бег		1
17		Прыжок в длину с места		1
18		Режим дня спортсмена. Силовая подготовка		
19		Спортивные игры (баскетбол)		
20		Бег на развитие выносливости.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569 Групповая работа. Теоретические занятия https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
21		Упражнения на развитие силы.		
22		Развитие координационных способностей.		
23		История волейбола. Спортивная игра(волейбол)		
24		Развитие скоростной выносливости		
25		Спортивная игра(волейбол)		
26		Тройной прыжок с места		
27		«Закаливание». Спортивная игра(волейбол)		
28		Спортивная игра(волейбол)		
29		Развитие координационных способностей. Спортивная игра(баскетбол)		
30		Техника безопасности на стадионе. Спортивная игра (волейбол)		
31		Метание малого мяча на дальность.		
32		Прыжок в длину с разбега		
33		«Первая помощь при травмах и их профилактика». Бег на короткие дистанции.		
			Групповая работа. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/169241/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/	

			190575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/ 192861/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/ 190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/ 290630/	
34		Развитие выносливости. Эстафетный бег		
Всего: 34 часа				

Литература:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 10-11 классы» Автор: Матвеев А.П.М. "Просвещение",2012.
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).
5. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005г.
6. Презентации на тему: «Личная гигиена», «Закаливание», «Легкая атлетика», «Спортивная игра футбол», «Спортивная игра баскетбол», «Спортивная игра волейбол».

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- Спортивная площадка (беговая дорожка, прыжковая яма, игровая в/б площадка, игровая б/б площадка, ворота футбольные).
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи.
- Баскетбольные мячи.
- Скакалки.
- Футбольные мячи.
- Малые мячи.
- Гимнастическая стенка.
- Гимнастические скамейки.

- Сетка волейбольная.
- Щиты с кольцами.
- Секундомер.
- Маты гимнастические.
- Рулетка.
- Набивные мячи.
- Гантели.
- Перекладина.
- Тренажер для отжимания.
- Эстафетные палочки.