

Российско – таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов  
в г. Бохтар имени М. В. Ломоносова»

УТВЕРЖДЕНО  
Методическим советом  
РГ ГБОУ «СОШ в г. Бохтар  
имени М. В. Ломоносова»  
протокол № 4 от 27.08.2024

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор РГ ГБОУ «СОШ в г. Бохтар  
имени М. В. Ломоносова»  
Ласица Е. А.  
Приказ № 184 - ОД от 28.08.2024



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«Общая физическая подготовка»**  
для 10 классов основного общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Кол-во часов: 34 часа (в неделю 1 ч.)  
Разработал учитель физкультуры: Кокоев А.Т.

г. Бохтар

2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Цель** программы по Общей физической подготовкой «Спортивные игры» в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач.

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности

В своих целях и задачах программа для обучающихся соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

**Срок реализации программы** – 1 год, 1 раз в неделю по 40 минут. Программа разработана для учащихся 10 классов и рассчитана **на 34 занятия**. Программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Содержание занятий на каждом этапе связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить уровень их физической подготовленности.

## **2. ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Виды деятельности:

- групповые занятия – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практической части: Общей физической подготовкой и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;

## **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Учебный материал программы распределен по разделам: основы знаний, спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры. Основы знаний

о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры.

Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Баскетбол, волейбол, футбол в Российской Федерации на современном этапе.

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутришкольном, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

#### Раздел Баскетбол

На овладение правил игры и техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

#### Раздел Волейбол.

На овладение техникой и правил игры, передвижений, остановок, поворотов, стоек.

#### Раздел Футбол

На овладение правил игры и техникой, перемещений, остановок, **поворотов** и стоек.

- старты из различных п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

## Тематическое планирование

Название раздела			
Основы знаний	баскетбол	волейбол	футбол
Часы			
4	8	14	8

**Раздел 1.** Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

### Раздел 2. Раздел Баскетбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) .

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

### Раздел 3. Волейбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

#### **Раздел 4. Футбол**

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

На освоение техники ударов по воротам

- удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча, игра вратаря.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

##### Личностные:

- Способность ответственно относиться к учению, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории.
- Способность построения коммуникации и сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности

##### Метапредметные:

- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: находить общее решение и разрешать конфликты.
- Формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

##### Предметные:

- Знать общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.
- Знать и соблюдать правила безопасности в игровых ситуациях.
- Знать причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.
- Уметь играть в подвижные и спортивные игры, понимать правила игр.
- Уметь взаимодействовать с партнером и командой.
- Уметь формулировать и высказывать свое мнение.
- Уметь решать спорные игровые ситуации.

Уровень результатов работы по программе:

- *Первый уровень результатов* — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально

одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- *Второй уровень результатов* — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.
- *Третий уровень результатов* — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей:

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

## 5. ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### «Спортивные игры»

№	Тема раздела/урока	Кол-во часов
№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
1	ТБ на занятиях футболом. История футбола. Учебная игра	1
2	Передвижения и остановки. Основные правила. Учебная игра	1
3	Удары по мячу. Остановки мяча. Учебная игра	1
4	Ведение мяча и обводка. Отбор мяча. Жесты судьи. Учебная игра	1
5	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Учебная игра	1
6	ТБ на занятиях баскетболом. Основные правила игры. Учебная игра	1
7	Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Учебная игра	1
8	Тактика нападения. Учебная игра	1
9	Мачтовая встреча с учащимися других школ	1
10	Развитие двигательных качеств. Учебная игра	1
11	Штрафной бросок. Заслоны. Учебная игра	1
12	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра	1
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра	1
14	ТБ на занятиях волейболом. Стойки и перемещения. Передачи мяча. Учебная игра	1
15	Применение верхней, нижней, боковой подачи в игре. Двусторонняя игра	1



16	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
17	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра	1
18	Приемы мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра	1
19	Одиночное блокирование. Учебная игра	1
20	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Учебная игра	1
21	Страховка при блокировании. Учебная игра	1
22	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1
23	Групповые тактические действия в нападении, защите. Учебная игра	1
24	Командные тактические действия в нападении, защите	1
25	Двусторонняя игра	1
26	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча	1
27	Групповые взаимодействия в защите. Противодействия заслону. Учебная игра	1
28	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра	1
29	Подбор в защите. Перехват передачи. Учебная игра	1
30	Развитие скоростных способностей. Координация движений	1
31	Специальная физическая подготовка. Учебная игра	1
32	Учебная игра	1
33	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра	1
34	Учебная игра	1

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2014
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2013
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011