

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 14»**

**«Утверждено»  
Директор ОУ  
Пятикопова Р.С.**

**«Согласовано»  
зам. директора по УВР  
Григорьева Ю.В.**

**«Рассмотрено»  
на заседании МО  
протокол № \_\_\_\_\_**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка (ОФП)»  
(спортивно – оздоровительное направление)  
для обучающихся 10 класса  
по основной общеобразовательной программе  
среднего образования**

**Учитель физической культуры:**

**Ренев А.А.**

**г. Донской  
2022 г.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 10 класса является частью основной общеобразовательной программы среднего общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 14», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.04.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями).

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурную и спортивную деятельность.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся.

Исходя из этой цели, были поставлены

**Задачи:**

- Выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.
- Выявление интересов, склонностей и способностей учащихся к двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.
- Приобщение учащихся к традициям большого спорта.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитания морально – волевых качеств, приобретение опыта общения.

В реализации данной программы задействованы учащиеся 10 класса. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Содержание** программного материала состоит из базовой части. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента не возможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел заниматься человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры, и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются:

- 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 поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) освоения учащимися содержания программы являются:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы являются:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Наименование	Класс	Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 60м (с)	10	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
Бег 100м (с)	10	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
Челночный бег 4х9м (с)	10	9,2	9,8	10,2	10,4	10,7	11,2
Бег 1000 м (мин, с)	10	3,44	3,58	4,15	4,31	4,45	5,00
Бег 2000 м (мин, с)	10	8,40	9,20	10,00	10,10	11,40	12,40
Подъем туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (раз)	10	42	38	32	38	33	29
Отжимания (раз)	10	35	30	25	14	9	7
Прыжок в длину с места (см)	10	220	210	190	185	170	160
Подтягивания (раз)	10	12	10	7	-	-	-
Бег на лыжах 2 км (мин)	10	10,00	11,00	12,30	12,00	12,30	13,30
3 км (мин)	10	15,30	16,30	18,00	19,00	20,00	21,00

## ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ

№ п/п	Наименование инвентаря	Кол-во
1	Гимнастические скамейки	6
2	Гимнастическая стенка	10
3	Набивные мячи	10
4	Маты	10
5	Скакалки	20
6	Волейбольные мячи	20
7	Баскетбольные мячи	20
8	Футбольные мячи	20
9	Гимнастические палки	15
10	Гантели	20
11	Секундомер	1

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **Общая физическая подготовка.**

#### ***Упражнения для развития выносливости:***

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км, бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с весом собственного тела, упражнения с отягощениями, со скакалкой, прыжковые упражнения, в парах; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

#### ***Упражнения на развитие силовой выносливости:***

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

#### ***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:***

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков.

#### ***Упражнения для развития скоростных способностей:***

Эстафеты с бегом на короткие дистанции. Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

***Упражнения для развития гибкости:***

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

***Упражнения для развития координационных способностей:***

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Акробатические упражнения. Серии челночного бега. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы, темы	Класс
		10
<i>Общая физическая подготовка</i>		
1.	Развитие выносливости	8 ч
2.	Развитие скоростных способностей	6 ч
3.	Развитие силовых способностей	8 ч
4.	Развитие гибкости	8 ч
5.	Развитие координационных способностей	5 ч
<b>Итого:</b>		<b>35 ч</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС.

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 12 раз (д), 20 раз (м) – 3 серии. Поднимание ног до угла 90* 12 – 15 раз 2 серии. Прыжки из глубокого приседа 12 – 15 раз 2 серии. Развитие силовых способностей.	1	10	10
2	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине 35 раз - 2 серии. Развитие координационных способностей.	1	10	10
3	Бег с изменением направления, остановка по сигналу. Комплекс ОФП в парах на сопротивление. Эстафета. Развитие скоростных способностей.	1	10	10
4	Прыжок длину с места. Подтягивание на высокой перекладине (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола. Спортивная игра на выбор. Развитие силовых способностей.	1	10	10
5	Бег 8 мин, изменяя темп и направление бега. Прыжок в длину с места (у). Круговая тренировка. Развитие скоростной выносливости.	1	10	10
6	Бег 9 мин. ОРУ в движении. Подтягивание на высокой перекладине (м). Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (д). Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	1	10	10
7	Бег 10 мин. ОРУ в движении. Комплекс ОФП с набивными мячами. Спортивная игра на выбор. Развитие координационных способностей.	1	10	10
8	Бег 10 мин. Комплекс ОФП: Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа «лесенка». Упражнение «пистолет», 8 – 10 раз -2 серии.	1	10	10



	Поднимание ног до угла 90*- 12 – 15 раз 2серии. Прыжки из глубокого приседа 10 – 15 раз, 2 серии. Развитие силовой выносливости.			
9	Бег 10 мин. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Круговая тренировка (5кругов). Развитие силовых способностей.	1	10	10
10	Бег 30 кругов в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ в парах. Круговая тренировка (3 круга). Спортивная игра на выбор. Развитие скоростных способностей.	1	10	10
11	Бег 10 мин. Комплекс ОФП на гимнастических матах. Спортивная игра на выбор. Развитие гибкости.	1	10	10
12	Бег 10 мин. Круговая тренировка. Тест на гибкость (у). Спортивная игра на выбор. Развитие гибкости.	1	10	10
13	Бег 10 мин. Челночный бег 4*9 3 серии. Прыжки через скакалку. Спортивная игра на выбор. Развитие координационных способностей.	1	10	10
14	Бег 25 кругов в среднем темпе. Челночный бег 7*9 3 серии. Поднимание туловища из положения, лежа на спине 40 раз – 2 серии. Развитие скоростных способностей.	1	10	10
15	Бег 7 мин. Челночный бег 10*10 (у). Круговая тренировка (3 круга). Спортивная игра на выбор. Развитие гибкости.	1	10	10
16	Бег 12 мин. ОРУ с гантелями. Прыжки через скакалку. Спортивная игра на выбор. Развитие выносливости.	1	10	10

17	Бег 25 кругов в среднем темпе. Беговые упражнения по диагонали. Прыжки через скамейку толчком двух ног (лесенка). Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 20 – 25 раз – 3 серии. Развитие силовых способностей.	1	10	10
18	Бег с изменением направления и скорости. ОРУ с гантелями. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа «лесенка». Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек. – 3 серии. Прыжки через скакалку 30 сек. 3 серии. Развитие выносливости.	1	10	10
19	Упражнение «тачка». Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек. 4 серии. Поднимание ног до угла 90 * 15 раз. Удержание угла в висе 30 сек. 2 серии. Развитие гибкости.	1	10	10
20	Гимнастическая полоса препятствий. Поднимание туловища за 30 сек, 3 серии. Упражнение «тачка» - 1 круг. Прыжки из глубокого приседа, мяч за головой, 15 раз – 3 серии. Развитие гибкости.	1	10	10
21	Челночный бег с набивными мячами. Комплекс ОФП на гимнастических скамейках. Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей.	1	10	10
22	Бег 12 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Круговая тренировка (5 кругов). Развитие силовых способностей.	1	10	10
23	Бег 12 мин. ОРУ в движении. Поднимание туловища за 1 мин (у). Круговая тренировка (3 круга). Развитие гибкости.	1	10	10
24	Бег 12 мин. ОРУ с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Спортивная игра на выбор. Развитие скоростных способностей.	1	10	10

25	Бег 12 мин. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине 10 раз – 2 серии. Поднимание туловища за 1 мин. – 2 серии. Прыжки из глубокого приседа – «лесенка». Развитие силовой выносливости.	1	10	10
26	Бег 12 мин. с изменением скорости и направления движения. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнение «тачка» - 2 круга. Спортивная игра на выбор. Развитие координационных способностей.	1	10	10
27	Бег 10 мин. Комплекс ОФП: скакалка 1 мин. – 2 серии. Поднимание туловища за 1 мин. 3 серии. Подтягивание на перекладине 3 серии. Упражнение «тачка» - 1 круг. Развитие силовых способностей.	1	10	10
28	Бег 12 мин. ОРУ с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Прыжки из глубокого приседа – «лесенка». Спортивная игра на выбор. Развитие гибкости.	1	10	10
29	Бег 10 мин. Прыжки через скамейку с набивными мячами в руках 20 раз 3 серии. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) «лесенка». Поднимание ног до угла 90* 15 раз 3 серии. Развитие силовых способностей.	1	10	10
30	Бег 12 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гантелями. Челночный бег 5*10 3 серии. Спортивная игра на выбор. Развитие скоростных способностей.	1	10	10
31	Бег 10 мин. ОРУ в движении. Челночный бег 10*10 2 серии. Упражнение «тачка» - 2 круга. Развитие скоростной выносливости.	1	10	10
32	Бег 12 мин. ОРУ с гимнастическими палками. Бег 60 м. с высокого старта (у). Прыжки через скакалку 1 мин – 3 серии. Развитие скоростных способностей.	1	10	10

33	Бег 10 мин. ОРУ в движении. Круговая тренировка (6 кругов). Спортивная игра на выбор. Развитие гибкости.	1	10	10
34	Бег 12 мин. ОРУ в парах. Прыжки через скакалку 1 мин – 3 серии. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа «лесенка». Развитие силовых способностей.	1	10	10
35	Бег 10 мин. ОРУ с набивными мячами. Круговая тренировка (7 кругов). Спортивная игра на выбор. Развитие выносливости.	1	10	10

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012 г. – 78 с.

2. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / [А. В. Березин и др.]; под ред. В. И. Ляха. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2005 г. – 122 с.

3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10 – 11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 80 с.