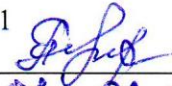




МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ № 11»

660025, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. Академика Вавилова, 37  
тел. (391) 201-50-75; факс: (391) 268-74-74; e-mail: licey11@mail.ru; http://11y.ru  
ОГРН 1022401951770, ИНН/КПП 2461022881/246101001

Согласовано  
Педагогический совет  
Руководитель СП СОК «Спортландия»  
МАОУ Лицей № 11  
Петухова Е.В.   
Протокол № 1 от « 01 » 09 . 2020

Утверждаю  
Директор МАОУ Лицей № 11

Лёвина Е.Ю.



Рабочая общеразвивающая программа  
ОФП  
(обще-физическая подготовка)  
в рамках проекта «Возрождаем ГТО!»  
педагога дополнительного образования  
Щербакова Надежда Александровна

## Пояснение

Рабочая программа секции ОФП для учащихся 9,11 классов составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, в соответствии с Примерной программой основного общего образования по физической культуре и авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, М.: 2012 г

Согласно Федеральному базисному учебному плану данная рабочая программа предполагает обучение в объеме 74 часа в год, 2 час в неделю.

### Цели и задачи

#### **решаемые при реализации программы дополнительного обучения:**

Цель:

закрепить арсенал двигательных умений и навыков, формирование у учащихся основ здорового образа жизни, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств
- повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

#### **Изменения, внесенные в примерную и авторскую программы:**

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 9,11 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич).

Часы, предусмотренные программой на вариативную часть, включают в себя программный материал кроссовой подготовки и подвижные игры (баскетболу). Исходя из этого, большое количество уроков проводятся на свежем воздухе.

Для прохождения теоретических сведений программы специальных часов не выделяется. Во все уроки включен теоретический материал, содержанием которого является формирование системы знаний о ЗОЖ, о воздействии того или иного упражнения на организм школьника, его развитие и техника безопасного поведения на занятиях физической культурой.

### **Учебно-методический комплект:**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»  
В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: 2012 г.

### **Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа:**

<i>Количество учебных часов</i>	<b>9,11 классы</b>
в ГОД	74
в неделю	2
<i>Тестирование</i>	7

### **Формы организации тренировочного процесса, формы текущего контроля знаний, умений, навыков**

Программа включает в себя содержание только тренировочных форм занятий по физической культуре. Учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании раздела.

### **Требования к уровню подготовки детей в секции ОФП.**

#### **Занимающийся должен знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля над 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, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### ***Легкая атлетика***

1. Правила безопасности на уроках легкой атлетики;
2. Название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
3. Основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
4. Основные упражнения для развития физических качеств;

### ***Гимнастика с элементами акробатики***

1. Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
2. Названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
3. Упражнения для развития гибкости, силы, координационных способностей, силовой выносливости;
4. Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

### ***Кроссовая подготовка***

1. Правила безопасности на уроках кроссовой подготовки; гигиенические требования к одежде для занятий;
2. Знать об утомлении и отдыхе во время занятий;

### ***Баскетбол***

1. Правила безопасности на уроках баскетбола;
2. Название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;
3. Основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, владении мяча, броске мяча одной рукой с места в кольцо;
4. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
5. Основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

### ***Волейбол***

1. Правила безопасности на уроках волейбола;
2. Название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
3. Основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи;

#### 4. Основные правила соревнований по волейболу.

##### *Лыжная подготовка*

1. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.
2. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.
3. Значение занятий лыжным спортом.
4. Требование к одежде и обуви, занимающихся лыжами.

##### **Учащийся должен 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.

##### *Легкая атлетика*

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
2. Технически правильно выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции;
3. Прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
4. Выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
5. Проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

##### *Гимнастика с элементами акробатики*

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;

2. Правильно выполнять висы (простые и смешанные висы, подтягивание из вися)
3. Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

### **Баскетбол**

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
2. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении;
3. Выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;
4. Выполнять правильно бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении;
5. Проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

### **Волейбол**

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
2. Выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
3. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3 – 6 м. от сетки;
4. Проводить подвижные игры с элементами волейбола.

**Учащийся должен демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	Физические упражнения
Скоростные	Бег 60,100м
Силовые	Прыжок в длину с места
	Лазание по канату
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз, отжимание от пола, подтягивание на низкой и высокой перекладине
К координации	Прыжки через скакалку.
	Броски малого мяча в стандартную мишень

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	Из них тестирования
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий	
2.	Легкая атлетика	10	2
3.	Спортивные игры (волейбол)	16	2

3.1	Спортивные игры (баскетбол)	16	2
4.	Гимнастика	9	1
5.	Подвижные игры, эстафеты	16	
	<b>ИТОГО</b>	<b>74</b>	<b>7</b>

## Содержание программы

### Спортивные игры

#### Баскетбол

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

*Освоение ловли и передач мяча.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Освоение техники ведения мяча.* Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

*Овладение техникой бросков мяча.* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

*Освоение индивидуальной техники защиты.* Вырывание и выбивание мяча.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.* Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

*Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### Волейбол

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники приема и передач мяча.* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

*Игра по упрощенным правилам волейбола.*

*Освоение техники нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

*Освоение техники прямого нападающего удара.* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

*Основы знаний о физической культуре.* Терминология спортивных игр (волейбол, баскетбол); техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения. Правила и организация игр (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

## **Гимнастика**

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.* Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.* Мальчики: с набивным и большим мячом, (1-3 кг). Девочки: с обручем, большим мячом, палками.

*Развитие координационных способностей.* Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

*Развитие гибкости.* Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

*Знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития координационных



способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, участие российских спортсменов в олимпийских стартах. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение — подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

### **Легкая атлетика**

*Овладение техникой спринтерского бега.* Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

*Овладение техникой прыжка в длину.* Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* То же, но метание мяча в цель с расстояния 8-10 м.

*Развитие скоростных способностей.*

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью

*Развитие координационных способностей.* Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

*Знания о физической культуре.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

### **Средства контроля**

В начале и конце учебного года учащиеся проходят тестирование для определения уровня физического развития и физических способностей по пройденным разделам программы:

#### **Учебно-методические средства обучения**

##### **Основная литература:**

1. Рабочие программы. Физическая культура 1-11 кл. Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича/авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012.

2. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)

3. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с.

### ***Дополнительная литература:***

1. Методика преподавание гимнастики в школе.- М.,2000.
2. Легкая атлетика в школе/ под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодицкого.- М.,1998.
3. Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред. О.Листов. – М., 2001
4. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
5. Организация работы спортивных секций в школе. ред. А.Н. Каннов.- Изд. 2-е Волгоград : Учитель, 2013-167с.

### ***Адреса порталов и сайтов по физической культуре:***

<b><i>Электронный адрес</i></b>	<b><i>Название сайта</i></b>
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru:</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/:</a>	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>	Российский футбольный союз
<a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>	Российская федерация баскетбола

### ***Оборудование***

	перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум оборудования	Фактическое количество оборудования
Гимнастика с основами акробатики	Перекладина гимнастическая	1	
	Скамейка гимнастическая мягкая	2	
	Канат для лазанья с механизмом крепления	1	
Легкая атлетика	Флажки разметочные на опоре	4	
Баскетбол	Скакалка гимнастическая	13	
	Щиты баскетбольные навесные с	2	

	кольцами и сеткой		
	Мячи баскетбольные	13	
	Сетка для переноса и хранения мячей	1	приобрести
	Жилетки игровые с номерами	12	приобрести
Волейбол	Стойки волейбольные универсальные	2	
	Сетка волейбольная	1	
	Мячи волейбольные	13	
	Сетка для переноса и хранения мячей	1	приобрести
	Табло перекидное	1	приобрести