Согласована
с Управляющим Советом
МКОУ «СОШ № 11»
Протокол №5 от 29.08.2026г.

Принята
на заседании
педагогического совета
МКОУ «СОШ № 11»
г.о. Нальчик
Протокол №1 от 28.08.2026г

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ № 11»
_____ Т.А. Тхагапсова
Приказ №142 от 31.08.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 327162E660203E4DCE77A253FD51D252
Владелец: Тхагапсова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2026 до 11.12..2027

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре

“Общая физическая подготовка”

11 класс

Направление : спортивно-оздоровительное
С
оставитель: учитель физической культуры Отаров А.И.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре, положения о рабочей программе МКОУ «СОШ №11», плана внеурочной деятельности МКОУ «СОШ № 11», основной образовательной программы основного и среднего общего образования. Программа рассчитана на один год по 1 часу в неделю (34 часов) для учащихся 11-х классов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям общей физической подготовки обучающихся и тактико-техническим действиям в освоении спортивных игровых видах спорта: баскетболе и волейболе.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи внеурочного курса по общей физической подготовке направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки в игровых видах спорта и полноценному развитию организма занимающихся за счет средств общей физической подготовки.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями в игровых видах спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты	Предметные	Метапредметные
Формирование чувства гордости за свою Родину, уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность, формирование навыка системного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления, формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

ответственности за свои поступки.		

Содержание курса внеурочной деятельности

№п/п	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	**теория**	**практика**
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	15	-	15
4.	Основы техники и тактики игры	17	1	16
5.	Тестирование	1	-	1
	Итого:	**34**	**2**	32

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.
Режим занятий: Занятия в секции проводится 1 раз в неделю по 40 минут.
Форма подведения итогов реализации программы:
Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.
Средства обучения: Баскетбольные и волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, тренажеры, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел и другой спортивный инвентарь.

Календарно-тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»,
для 11 класса 1час в неделю(34часа на год).

№	Тема урока.	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Специально-беговые упражнения. Учебная игра в мини-волейбол.	
2.	Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Круговая тренировка по ОФП.	
3.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Передача и прием волейбольного мяча сверху на технику.	
4.	Прием и передача волейбольного мяча снизу на технику. Круговая	

	тренировка по ОФП.	
5.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Подача волейбольного мяча на технику.	
6.	Комплекс упражнений ОФП на развитие выносливости. Нападающий удар в игре в волейбол.	
7.	Нападающий удар и его блокирование. Круговая тренировка по ОФП.	
8.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Тактические действия в нападении и защите в волейболе.	
9	Учебная игра в волейбол на технику. Круговая тренировка по ОФП.	
10.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Учебная игра в волейбол на технику.	
13.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Передвижения и остановки, повороты в баскетболе.	
14.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Жонглирование, передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении.	
15.	Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Ведение баскетбольного мяча.	
16.	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча на технику.	
17.	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча с близкой дистанции на технику.	
18.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со средней дистанции.	
19.	Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок баскетбольного мяча.	
20.	Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со штрафной линии на технику.	
21.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения.	
22.	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения на технику.	
23.	Развитие специальной выносливости. Много скоки. Перемещения и владение мячом.	
24.	Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Техника защитных действий против игрока с мячом и без мяча.	
25.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Тактические действия в нападении и защите при игре в баскетбол.	
26	Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Игра в баскетбол на технику.	
27.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол.	
28.	Комплекс упражнений ОФП на развитие прыгучести. Учебная игра в мини-баскетбол.	
29.	Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев) Учебная игра в мини-волейбол.	
30.	Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол.	
31.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол.	
32	Развитие специальной выносливости. Учебная игра в мини-баскетбол.	

33.	Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол.	
34.	Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол.	

Литература

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

7 . Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

8. «Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»

9. «Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984

10. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001

11. «Физическая культура», В.П .Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.

12. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,

13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000

14.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»

15.«Физическая культура »Н.В.РешетниковЮ.Л.КислицынР.Л.ПалтикевичГ.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008