

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЖЕЛЕЗНОГОРСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ДО «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

10-11 КЛАССЫ

(НАИМЕНОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА, ДИСЦИПЛИНЫ, МОДУЛЯ)

(КЛАСС, ПАРАЛЛЕЛЬ)

ЦЫБУЛИН В.С.

(Ф.И.О. ПЕДАГОГА)

г. ЖЕЛЕЗНОГОРСК

Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

Настоящая рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 20.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.12. 2010г. №1897 об утверждении ФГОС ООО;
- Примерные основные образовательные программы основного общего образования, внесенные в реестр примерных основных образовательных программ (www.fgosreestr.ru);
- Письмо Минобрнауки РФ от 12.05. 2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12. 2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- устав краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Железногорский кадетский корпус»;
- учебный план КГБОУ «Железногорский кадетский корпус»;
- основная образовательная программа основного общего образования краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Железногорский кадетский корпус»;
- нормативные правовые документы локального уровня.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Общая физическая подготовка» основана на современных требованиях к программам дополнительного образования (Письмо Министерства образования РФ от 3.06.2003г). Одной из задач, решаемых в процессе физической подготовки кадетов, является обеспечение оптимального развития основных физических качеств. Физическая культура – предмет, сочетающий в себе, как всестороннюю физическую подготовленность, так и владение необходимыми двигательными умениями и навыками, знаниями о строении и функционировании человеческого организма. Систематическое занятие физическими упражнениями обеспечивает нормальное физическое развитие, совершенствуется функциональная деятельность организма. Формируется целый ряд положительных качеств и черт характера: самодисциплина, целеустремленность, уверенность. Программа сориентирована на работу с кадетами, независимо от наличия у них специальных физических данных. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Цель программы – улучшение качества и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса с кадетами, овладение основами физкультурной деятельности с оздоровительной направленностью, приобретение ими умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Задачи программы:

- ознакомить кадетов с основными теоретическими знаниями о физической культуре, историей ее возникновения и развития в нашей стране, принципами развития физических двигательных умений и навыков, укрепления организма;
- научить кадетов основным общеразвивающим физическим упражнениям, разминке, зарядке;
- укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней общей физической подготовленности кадетов;
- развивать и совершенствовать общие двигательные умения и навыки кадетов;
- воспитывать необходимые черты личности: целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание.

Форма организации образовательного процесса.

Групповые занятия с индивидуальным подходом.

Планируемые результаты

Выпускник научится:

знать:

- особенности зарождения физической культуры;
- правила личной гигиены;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

функциональной направленностью.

уметь:

• составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Содержание программы

Содержание программы - 68 часов

Основы знаний: 3 часа

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Гимнастика: 8 часов

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Наклоны, растяжки, упражнения на гимнастической стенке, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Легкая атлетика: 12 часов

Прыжки, игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, игры и эстафеты с элементами прыжков, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки. 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. Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км, бег с препятствиями, эстафеты.

Баскетбол: 14 часов

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации. 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.

Волейбол: 11 часов

Стойка игрока: верхняя, средняя, нижняя. Передвижения игрока; верхняя передача мяча, нижняя подача, прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Футбол: 12 часов

Удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Контрольные испытания: 4 часа

Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху на результат; прыжки в длину с места на результат; бег 60м, 100м на результат; ведение мяча. Обводка фишек.

Учебно-тренировочная игра: 3 часа

Участие в соревнованиях по ОФП.

Подведение итогов: 1 час

Учебно-тематический план

№	Раздел	Количество часов
1.	Основы знаний (теоретическая подготовка)	3
2.	Гимнастика	8
3.	Легкая атлетика	12
4.	Баскетбол	14
5.	Волейбол	11
6.	Футбол	12
7.	Контрольные испытания	4
8.	Учебно-тренировочная игра	3
9.	Подведение итогов	1
	Итого:	68

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Дата изучения	
		По плану	По факту

Основы знаний – 3 часа			
1.	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале		
2.	Физическая культура и спорт в России		
3.	Влияние физических упражнений на организм		
4.	Гимнастика. Строевые упражнения		
5.	Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Техника кувырка вперед и назад		
6.	Общеразвивающие упражнения без предметов		
7.	Общеразвивающие упражнения с партнером		
8.	Упражнения для брюшного пресса		
9.	Преодоление полосы препятствий		
10.	Выполнение гимнастических упражнений		
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре. Наклон из положения, сидя, на результат.		
12.	Контрольные испытания, соревнования по гимнастике		
Легкая атлетика – 12 часов			
13.	Легкая атлетика. Медленный бег		
14.	Старты из различных положений		
15.	Эстафеты с быстрым изменением характера		
16.	Беговые движения с ускорениями		
17.	Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий		
18.	Бег на короткие дистанции 30-60м		
19.	Бег в переменном темпе 30-60-100м		
20.	Кросс 500 м		
21.	Кросс 1000 м		
22.	Прыжки в длину с разбега		
23.	Метание гранаты в цель на дальность		
24.	Правила соревнования, их организация и проведение. Круговая тренировка		
25.	Контрольные испытания, соревнования по легкой атлетике		
26.	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста		

27.	Правила игры		
28.	Прием и передача мяча в парах, движении		
29.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите		
30.	Командные тактические действия в нападении и защите		
31.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите		
32.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.		
33.	Техника выполнения штрафного броска		
34.	Выполнение комбинации по баскетболу		
35.	Двусторонняя игра по упрощенным правилам		
36.	Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой.		
37.	Передача мяча одной рукой от плеча с поддержкой другой		
38.	Перехват, забивание мяча		
39.	Подача мяча по зонам.		
40.	Учебно-тренировочная игра		
41.	Волейбол. Перемещение из стойки		
42.	Передача мяча сверху двумя руками		
43.	Передача мяча снизу двумя руками		
44.	Отбивание мяча в прыжке		
45.	Нижняя прямая подача, верхняя		
46.	Нападающий удар. Блокирование мяча		
47.	Тактические действия в нападении		
48.	Тактические действия в защите		
49.	Прием, передача мяча в парах		
50.	Контрольные игры. Судейская практика		
51.	Контрольные игры. Судейская практика		
52.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования		
53.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования		
Футбол– 12 часов			
54.	Футбол. Удары на точность, силу, дальность		
55.	Остановки мяча		

56.	Ведение мяча. Финты		
57.	Расстановка игроков		
58.	Ведение и обводка. Отбор мяча		
59.	Удары по мячу. Тренировочная игра		
60.	Тактика игры в нападении. Судейская практика		
61.	Групповые и командные действия		
62.	Групповые и командные действия		
63.	Тактика игры в защите. Судейская практика		
64.	Тактика игры в защите. Судейская практика		
65.	Соревнования по футболу		
66.	Контрольные испытания. Комбинации по баскетболу, волейболу		
67.	Контрольные испытания. Комбинации по футболу		
68.	Подведение итогов года		

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

- маты
- перекладина
- гантели
- коврик гимнастический
- беговая дорожка
- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные
- секундомер

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Учебник по физической культуре для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.А.Зданевича М.: «Просвещение», 2018.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: ООО «Астрель», 2004.
3. Гимнастика, строевые упражнения с методикой преподавания/ под ред. Баженовой Н.А., 2012
4. Спортивные игры / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М., 2000.
5. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ под ред. И.А.Гуревича- Минск, «Высшая школа», 1985.
6. Л.Д. Назаренко. «Оздоровительные основы физических упражнений»- М.: «Владос», 2002г.
8. Г.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова. «Гигиена физического воспитания и спорта»- М.: «Академия», 2002г.