

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**«Первая Академия» The First Academy  
AN EDU GLOBAL LIMITED COMPANY**



**УТВЕРЖДЕНО**  
**Директор**

**Томин В.И.**  
**Приказ № 2**  
**от «20» июля 2026 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

**для обучающихся 11 классов**

**г. Нячанг, Вьетнам, 2026**

## Пояснительная записка

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

**Образовательные:**

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

## **Группа ОПФ.**

### **- Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления predisposition к тем или иным видам спорта;

### **Описание места курса в учебном плане.**

Программа в 11 классе предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю (34 часа в год).

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования,

спортивной одежды;готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 ОФП 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

## **Способы двигательной деятельности**

### **(содержание программного материала)**

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

**Гимнастика:** Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

### **Спортивные игры:**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

↓

## **Методическое обеспечение образовательной программы.**

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### **Ожидаемые результаты.**

Ожидаемые результаты :

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Ученик узнает :

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

**Ученик научится:**

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

### **Анализ результатов**

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Тематическое планирование  
Группа ОФП .**

| № п.п | Наименование раздела программы    | Тема занятия (элементы содержания).                                                                                                                                                   | Дата     |  |
|-------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 1.    | Легкая атлетика.<br>1.            | 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств .Эстафета.                       | 1-2.09   |  |
|       | 2.                                | 2. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств .Эстафета.                                                                                 | 5-6.09   |  |
|       | 3.                                | 3. Беговые упр . Бег 6 мин<br><br>Составление плана и подбор подводящих упражнений:<br>Подтягивание.                                                                                  | 12-16.09 |  |
| 2.    | Спортивные игры:<br>Футбол.<br>4. | 1. О.Р.У.беговые. Бег 12мин.<br>Подтягивание. Технические приемы в футболе.                                                                                                           | 19-23.09 |  |
|       | 5.                                | 2..Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание.<br>Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)                                               | 26-30.09 |  |
|       | 6.                                | 3. Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча. | 3-7.10   |  |
|       | 7.                                | 4. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.                                                                  | 17-21.10 |  |
|       | 8.                                | 5. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.                                                                                                                         | 24-28.10 |  |
|       | 9.                                | 6.<br>Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват                                                        | 31-4.11  |  |
|       | 10.                               | 7. Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.                                                                                             | 7-11.11  |  |
|       | 11.                               | 8. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять                                                                                                       | 14-18.11 |  |

|   |                                      |                                                                                                                                                                                              |          |  |
|---|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
|   |                                      | в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.<br><br>Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.                    |          |  |
| 3 | Гимнастика.<br>12.                   | 1. Техника безопасности.Прыжки через скакалку.<br>Упражнения в висах,упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.(у)                                                                            | 28-2.12  |  |
|   | 13.                                  | 2. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах,упорах. В движении полоса препятствий.<br>ПРИСЕДАНИЕ НА 1 НОГЕ                                                                                  | 5-9.12   |  |
|   | 14.                                  | 3.О.Р.У.на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий.<br>Эстафета.Игры.<br>Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка. | 12-16.12 |  |
|   | 15.                                  | 4.О.Р.У.В в движении, полоса препятствий.<br>Эстафета.Игры.<br>Закаливание                                                                                                                   | 19-23.12 |  |
|   | Спортивные игры:<br>Волейбол<br>16.  | 1. ---Составление плана и подбор подводящих упражнений.<br>Стойка игрока.Передача мяча сверху.<br>Подвижные игры.<br>Челночный бег4*9м.(у)                                                   | 26-30.12 |  |
|   | 17.                                  | 2. Стойка игрока.<br>Передача мяча сверху.Перемещение в стойке.Прием мяча снизу.<br>Подвижныеигры с элементами волейбола.                                                                    | 9-13.01  |  |
|   | 18.                                  | 3. Передача мяча сверху.Перемещение в стойке.Прием мяча снизу.<br>Подвижныеигры с элементами волейбола.                                                                                      | 16-20.01 |  |
|   | 19.                                  | 4. Передача мяча сверху.Перемещение в стойке.Прием мяча снизу.<br>Подвижныеигры с элементами волейбола                                                                                       | 23-27.01 |  |
|   | 20.                                  | 5.Передача мяча,прием мяча снизу.Нижняя прямая подача.                                                                                                                                       | 30-3.02  |  |
|   | 21.                                  | 6. Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока.<br>Передача мяча сверху.Нижняя прямая, боковая подача.                                                                                           | 6-10.02  |  |
|   | 22.                                  | 7. Передача мяча сверху.Нижняя прямая, боковая подача.                                                                                                                                       | 13-17.02 |  |
|   | 23.                                  | 8. Передача мяча сверху.Нижняя прямая, боковая подача.                                                                                                                                       | 27-3.03  |  |
| 4 | Спортивные игры:<br>Баскетбол<br>24. | 1. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами                                                                                                                | 6-10.03  |  |
|   | 25.                                  | 2. Ведение мяча змейкой,передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.                                                                                                            | 13-17.03 |  |



|   |                 |                                                                                                                                                  |          |  |
|---|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
|   |                 | Развитие координационных качеств.Игра в мини-баскетбол                                                                                           |          |  |
|   | 26.             | 3 Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди                                                               | 20-24.03 |  |
|   | 27.             | 4. Бросок мяча одной рукой от плеча,Передачи:от гуди,головы,от плеча.. Поднимание туловища.                                                      | 27-31.03 |  |
|   |                 |                                                                                                                                                  |          |  |
|   | 28.             | 5. Ведение мяча с изменением направления.Совершенствовать передачи мяча.Игра в баскетбол.2*2                                                     | 10-14.04 |  |
|   | 29.             | 6. Ведение мяча с изменением направления.Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,                                             | 17-21.04 |  |
|   | 30.             | 7. Техника передвижения и остановки прыжком.Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.Вырывание и выбивание мяча.Игра в мини- баскетбол. | 24-28.04 |  |
|   | 31.             | 8. .Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.Вырывание и выбивание мяча.Игра в мини- баскетбол.                                         | 1-5.05   |  |
| 5 | Легкая атлетика |                                                                                                                                                  |          |  |
|   | 32.             | 1.Строевые упражнения. Повороты на месте.Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета.                                               | 8-12.05  |  |
|   | 33.             | 2.Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин.Поднимание туловища.Челночный бег.Подтягивание                                                      | 15-19.05 |  |
|   | 34.             | 3.О.Р.У.беговые.Бег 12мин. Подтягивание.Футбол.                                                                                                  | 22-26.05 |  |

#### Используемая литература:

##### Авторы:

- А.П. Матвеев. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
- А.П. Матвеев. Физическая культура.10-11-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
- Рабочая программа «Физическая культура 10-11 классы» Автор:Матвеев А.П.

М. “Просвещение”,2012;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010);