

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением учителей
Нефедова О.Д
Приказ №1 от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
Исхакова А.П
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 5DFFF40084B009B049365D86FA111CF4
Владелец: Насыбуллина Лилия Амирзяновна
Действителен с 21.09.2023 до 21.12.2024

Насыбуллина Л.А
Приказ №150 от «31»
августа 2023 г.

Рабочая программа курса
“Общая физическая подготовка” для 11-го класса

Село Старое Дрожжаное 2023г.

Учебно - тематический план

Курса “Общая физическая подготовка”

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	ТБ в спортивном зале	В процессе уроков
2.	Физическая подготовка .Общая и специальная физическая подготовка.	12
3.	Техническая подготовка.	10
3.1	Техника спринтерского бега.	2
3.2	Кроссовая подготовка	4
4.	Спортивные игры (баскетбол)	6
Содержание программы 34 часа		

Раздел 2. Физическая подготовка –12 часов

Тема 2.1 Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости:

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

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и _многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

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.

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 гимна. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом

Раздел 3. Техническая подготовка –10 часов.

Тема 3.1 Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Тема 3.2 Кроссовая подготовка

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложной пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Раздел 4 . Спортивные игры (баскетбол)- 7часов

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

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Содержание учебного материала	Контроль двигательных умений	Сроки прохождения
1	Общая и специальная физическая подготовка	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений.	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП	06.09.23
2	Общая и специальная физическая подготовка	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	Знать ТБ в спорт и тренажерном зале. Уметь выполнять ОФП и СФП.	13.09.23

3	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость.	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП.	20.09.23
4	Общая и специальная физическая подготовка	Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория (понятия физических качеств).	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по баскетболу.	27.09.23
5	Общая и специальная физическая подготовка	Ускорения. ОРУ и СПУ Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	4.10.23
6	Общая и специальная физическая подготовка	ОРУ в движении. Силовая подготовка на брусках, матах .Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б/б мячом. Развитие быстроты. Теория	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	11.10.23
7	Общая и специальная физическая подготовка	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки Упражнения на гибкость. .	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	18.10.23
8	Общая и специальная физическая подготовка	Ускорения. ОРУ и СУ. СБУ. Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и	25.10.23

		гибкость. Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий.	СФП.	
9	Общая и специальная физическая подготовка	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка Приседания, 3* 20 раз, отжимания 3*15 раз; Лодочка статика 30сек. «планка» 1 мин .	Уметь выполнять ОФП	8.11.23
10	Общая и специальная физическая подготовка	ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге 50 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Работа с набивным мячом.	Уметь выполнять ОФП	15.11.23
11	Общая и специальная физическая подготовка	ОРУ. Пресс 3 подхода по 20раз. Приседания 3*20 раз. Выпады на каждую ногу. Ягодичный мостик.	Уметь выполнять ОФП	22.11.23
12	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведение мяча. Прыжки и бег с изменением направления.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь	29.11.23
13	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки, мяча, правила игры)	Знать технику выполнения ведения мяча.	6.12.23
14	Техника выполнения штрафного броска	Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка. Теория.	Знать технику выполнения штрафного броска.	13.12.23
15	Техника выполнения	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо	Знать технику выполнения	20.12.23

	ведения мяча - два шага - бросок	(по элементам и в целом). Развитие физического качества ловкость. Теория (физическая культура, физическое воспитание).	комбинации по баскетболу.	
16	Выполнение комбинации по баскетболу.	Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок) Теория (урок, методы, формы)	Знать технику выполнения комбинации по баскетболу.	27.12.23
17	Совершенствование техники перемещения игроков	Ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Передача мяча разными способами на месте.	Уметь выполнять передачи мяча разными способами	
18	Отработка способа ведения мяча в высокой, средней, и низкой стойке.	Совершенствование способа ведения мяча. Совершенствование броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять передачи мяча разными способами	
19	Техника спринтерского бега.	Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества -быстрота.	Уметь выполнять технику спринтерского бега.	
20	Техника спринтерского бега.	Скоростная выносливость. Пробегание отрезков 5x60м, 5x100м. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества быстрота.	Техника спринтерского бега.	

21	ОФП Кроссовая подготовка	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.	Уметь пробегать дистанцию 2 км в среднем темпе.	
22	ОФП Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой ,равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега.	Уметь бегать на выносливость	
23	ОФП Кроссовая подготовка	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий.	Уметь бегать на выносливость	
24	ОФП Кроссовая подготовка	ОРУ. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Анализ техники бега в гору.	Уметь бегать на выносливость	
25	ОФП Кроссовая подготовка	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега 15-20 мин с преодолением горизонтальных препятствий	Уметь бегать на выносливость	
26	ОФП Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой ,равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега	Уметь бегать на выносливость	
27	ОФП Кроссовая подготовка	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км	Уметь бегать на выносливость	

28	ОФП Кроссовая подготовка	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий.	Уметь бегать на выносливость	
29	Спортивные игры (волейбол). Нападающие удары	ОРУ. Ускорения и СБУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар	
30	Спортивные игры (волейбол). Техники передвижения	Совершенствование техники передвижения в стойке, остановки, ускорения. Комбинации из разученных перемещений.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар	
31	Спортивные игры (волейбол). Приём мяча	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Отработка техники приёма мяча.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар	
32	Спортивные игры (волейбол). Прямой нападающий удар	ОРУ. Ускорения и СБУ. Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар	
33	Спортивные игры (волейбол).	Развитие Координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Перемещение игрока.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар	
34	Спортивные игры (волейбол).	Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять	

		Развитие координационных способностей.	нападающий удар	
--	--	--	-----------------	--

Лист согласования к документу № 95 от 02.03.2024
Инициатор согласования: Насыбуллина Л. А. директор
Согласование инициировано: 02.03.2024 13:17

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Насыбуллина Л. А.		Подписано 02.03.2024 - 13:17	-