

Муниципальное общеобразовательное учреждение - средняя  
общеобразовательная школа имени заслуженного учителя РСФСР  
Худякова В.И с. Царевщина Балтайского района Саратовской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Морозова И.Ф.  
Протокол №1 от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

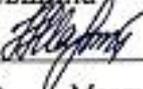
Заместитель директора  
по УВР МОУ СОШ  
с.Царевщина



Вохринская Н.А.  
31 августа 2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ  
с.Царевщина



Мартлошева Н.А.  
№ 200 от 31.08.2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Общая физическая подготовка»

для обучающихся 11 класса

с.Царевщина 2023 год

## Пояснительная записка

Как показала практика, многие окончившие школу учащиеся вступают в жизнь без необходимой трудовой и физической подготовки, ощущая трудности при переходе на работу в народное хозяйство.

Выпускники школ, имеющие слабую общую и специальную физическую подготовленность, медленно адаптируются к условиям производства, быстрее устают, чаще склонны к перемене профессии. Общеобразовательная школа является первым звеном, где проводят профориентационную работу, формируют умения и навыки и совершенствуют физические качества учащихся, необходимые им в дальнейшей трудовой деятельности.

Трудовая подготовка осуществляется таким образом, чтобы молодые люди, приходя на производство, могли быстро изучить станок, приспособиться к производственным условиям, овладеть новейшей технологией. Это становится возможным лишь в том случае, если выпускники школ обладают определенным уровнем развития профессионально важных физических качеств, способны управлять своими движениями и совершать их экономно, без затрат лишней энергии. На выполнение этой комплексной задачи направлены занятия в школе физическими упражнениями с профессиональноприкладной направленностью. Причем профессионально-прикладная физическая подготовка не может быть изолированной, оторванной от общей физической подготовки. Наоборот, ее эффективность возможна только на базе ОФП – только их тесная взаимосвязь и позволит осуществлять подлинно разностороннее физическое воспитание школьников.

### Цели ОФП:

- содействие всестороннему физическому развитию;
- достижение высокого уровня физической подготовленности, главным образом применительно к будущей профессии;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, помогающих успешно овладеть профессиональной деятельностью, и воспитание специфических волевых качеств.

### Задачи:

- Развитие силы мышц плечевого пояса, туловища, стопы.
- Совершенствование равновесия в вертикальном положении, координации движений рук.
- Развитие выносливости.
- Развитие внимания и сосредоточенности.
- Предотвращение нежелательных последствий трудовой деятельности – профессиональных заболеваний.

Данная программа состоит из теоретической и практической частей. В теоретической части учащиеся изучают способы оценки своего здоровья, так как эти знания необходимы каждому человеку, как занимающемуся, так и не занимающемуся физической культурой. В процессе занятий физическими упражнениями необходимо знать простейшие методы самоконтроля для оценки своего здоровья. Самоконтроль необходимо вести и в период активных тренировок, и в дни отдыха. Самоконтроль позволяет осознанно регулировать нагрузки и помогает определить ранние признаки нарушения здоровья. Цель работы заключается в знакомстве с методами контроля и самоконтроля здоровья и физической работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

В практической части программы рассматриваются разновидности физических упражнений, направленных на развитие тех физических качеств, которые необходимы человеку для овладения конкретной профессией станочного профиля.

## Учебно-тематический план

Темы	Лекции	Практические занятия	Всего часов
Теоретическая часть			1
1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1		1
2. Контроль за физическим развитием	1		1
3. Контроль за функциональным состоянием организма	1		1
4. Контроль за физической подготовленностью		1	1
5. Методы определения уровня здоровья	1		1
6. Рекомендации о количестве и содержании физических упражнений для развития и поддержания физического состояния	1	1	2
Практическая часть			6
7. Упражнения на развитие общей выносливости		6	6
8. Упражнения на развитие статической выносливости, устойчивости осанки, силы мышц–сгибателей и разгибателей туловища и рук		6	6
9. Упражнения на развитие внимания и подвижности нервных процессов		5	5
10. Упражнения на развитие координации и точности движений, пространственную ориентировку, дифференцирование мышечных усилий		6	6
11. Упражнения корригирующего характера		4	4
Итого часов	5	29	34

## Содержание программы

### Самоконтроль при занятиях физической культурой

Составление плана самостоятельных занятий. Что такое самоконтроль? Субъективные показатели. Объективные показатели.

### Контроль за физическим развитием

Метод наружного осмотра и антропометрических исследований. Методы оценки осанки и телосложения. Осанка. Тип телосложения. Комплекция тела. Определение оптимальной массы тела.

### Контроль за функциональным состоянием организма

Частота сердечных сокращений (ЧСС). Частота сердечных сокращений и физическая нагрузка. Измерение пульса. Артериальное давление (АД). Процедура измерения АД. Оценка функции внешнего дыхания.

## **Контроль за физической подготовленностью**

Тесты, определяющие физическую подготовленность (подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, тест Купера). Таблицы определения степени подготовленности.

## **Методы определения уровня здоровья**

Система комплексной оценки уровня здоровья. Клиникофункциональная характеристика уровня здоровья. Тест здоровья. Комплексная оценка уровня здоровья по В.И. Белову.

## **Рекомендации о количестве и содержании физических упражнений для развития и поддержания физического состояния**

Частота занятий. Интенсивность занятий. Продолжительность занятий. Характер упражнений. Составная часть оздоровительных физкультурных занятий. Инструкция для занятий оздоровительной физической культурой. Составление комплексов упражнений.

## **Упражнения на развитие общей выносливости**

Бег на 500 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м. Преодоление полосы препятствий. Спортивные игры (регби, баскетбол, футбол, хоккей). Лыжные гонки. Плавание. Эстафеты. Туризм. Бег на коньках.

## **Упражнения на развитие статической выносливости, устойчивости, осанки, силы мышцгибателей и разгибателей туловища и рук**

Разновидности прыжков (на левой ноге, на правой ноге, из полного приседа, прыжки «лягушка», прыжки с переносом веса тела слева направо). Приседания с партнером на плечах. Перетягивания в парах. Единоборства (борьба без бросков). Перетягивание каната. Подвижные игры («Бой петухов», «Чехарда»). Бег на коньках. Хоккей. Лазание по канату. Разновидности бега по узкой опоре. Спуски с гор в высокой и низкой стойках.

## **Упражнения на развитие внимания и подвижности нервных процессов**

Упражнения по сигналу (звуковому и зрительному). Сгибание рук в упоре по свистку. Бег с ускорением на 20 м. Приседание по сигналу преподавателя флажком. Бег с ускорением на 10 м. Броски теннисным мячом друг в друга с расстояния 3 м. Эстафеты с ведением мяча и бросками на точность. Игра в баскетбол двумя мячами. Подвижная игра «Мяч своему».

## **Упражнения на развитие координации и точности движений, ориентировку в пространстве, дифференцирование мышечных усилий**

Броски теннисного мяча в стену с последующей ловлей поочередно правой и левой руками. Передача баскетбольного мяча в парах с последующей ловлей (двумя руками изза головы, с ударом о пол, двумя руками от груди, одной рукой). Броски баскетбольного мяча на точность в кольцо, в цель. Упражнения с мячами разной массы. Ведение мяча без зрительного контроля. Ловля мяча после кувырка. Жонглирование двумя мячами. Упражнения с эспандерами. Подвижные игры («К своему флажку», «К своему предмету»). Ходьба на лыжах.

## **Упражнения корригирующего характера**

Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы и др.). Перелезание с каната на канат. Прыжки с высокой опоры. Длинный кувырок через барьер высотой 30–40 см. Элементы единоборств. Броски теннисным мячом друг в друга.

## **Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры на профильном уровне ученик должен:

### **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

### **уметь:**

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием различных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и техникотактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- организации и проведения отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Дата	
		По плану	Фактич.
1	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	07.09.2023	
2	Контроль за физическим развитием	14.09.2023	
3	Контроль за функциональным состоянием организма	21.09.2023	
4	Контроль за физической подготовленностью	28.09.2023	
5	Методы определения уровня здоровья	05.10.2023	
6	Рекомендации о количестве и содержании физических упражнений для развития и поддержания физического состояния	12.10.2023	
7	Рекомендации о количестве и содержании физических упражнений для развития и поддержания физического состояния	19.10.2023	
8	Упражнения на развитие общей выносливости	09.11.2023	
9	Упражнения на развитие общей выносливости	16.11.2023	
10	Упражнения на развитие общей выносливости	23.11.2023	
11	Упражнения на развитие общей выносливости	30.11.2023	
12	Упражнения на развитие общей выносливости	07.12.2023	
13	Упражнения на развитие общей выносливости	14.12.2023	
14	Упражнения на развитие статической выносливости, устойчивости осанки, силы мышц–сгибателей и разгибателей туловища и рук	21.12.2023	
15	Упражнения на развитие статической выносливости, устойчивости осанки, силы мышц–сгибателей и разгибателей туловища и рук	28.12.2023	
16	Упражнения на развитие статической выносливости, устойчивости осанки, силы мышц–сгибателей и разгибателей туловища и рук	11.01.2024	
17	Упражнения на развитие статической выносливости, устойчивости осанки, силы мышц–сгибателей и разгибателей туловища и рук	18.01.2024	
18	Упражнения на развитие статической выносливости, устойчивости осанки, силы мышц–сгибателей и разгибателей туловища и рук	25.01.2024	
19	Упражнения на развитие статической выносливости, устойчивости осанки, силы мышц–сгибателей и разгибателей туловища и рук	01.02.2024	
20	Упражнения на развитие внимания и подвижности нервных процессов	08.02.2024	
21	Упражнения на развитие внимания и подвижности нервных процессов	15.02.2024	
22	Упражнения на развитие внимания и подвижности нервных процессов	22.02.2024	
23	Упражнения на развитие внимания и подвижности нервных процессов	29.02.2024	
24	Упражнения на развитие внимания и подвижности нервных процессов	07.03.2024	
25	Упражнения на развитие координации и точности движений, пространственную ориентировку, дифференцирование мышечных усилий	14.03.2024	
26	Упражнения на развитие координации и точности	21.03.2024	

	движений, пространственную ориентировку, дифференцирование мышечных усилий		
27	Упражнения на развитие координации и точности движений, пространственную ориентировку, дифференцирование мышечных усилий	04.04.2024	
28	Упражнения на развитие координации и точности движений, пространственную ориентировку, дифференцирование мышечных усилий	11.04.2024	
29	Упражнения на развитие координации и точности движений, пространственную ориентировку, дифференцирование мышечных усилий	18.04.2024	
30	Упражнения на развитие координации и точности движений, пространственную ориентировку, дифференцирование мышечных усилий	25.04.2024	
31	Упражнения корректирующего характера	02.05.2024	
32	Упражнения корректирующего характера	16.05.2024	
33	Упражнения корректирующего характера	23.05.2024	
34	Упражнения корректирующего характера		

#### Литература для учителя:

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2004г.

Физическая культура. Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. 9-11 класс. Издательство «Учитель» 2007г.

Задания для подготовки к олимпиадам физическая культура 9-11 класс. Издательство «Учитель» 2008 год (Марченко И.Н., Шлыков В.К.).

4. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.

4. Чесноков, Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

5. Настольная книга учителя физической культуры. Подготовка школьников к олимпиадам , 2008 год, (Светлана Киселева, Павел Киселев)