

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа д.Волок»

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказ № 47
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
(спортивно - оздоровительное направление)

Срок реализации 1 год

Группа: 9-11 классы

Составитель:
Шевцова Карина Николаевна,
учитель физической культуры

г. Боровичи, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Основы физической подготовки» для 9-11 классов составлена на основе: программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012; примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ и в соответствии: с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897» с приказом Министерства образования Российской Федерации № 1312 от 9 марта 2004 г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

Направленность образовательной программы:

Направленность дополнительной и образовательной программы учебного курса «ОФП» (общефизической подготовки) - одно из важных средств - всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Урок общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка)

Занятия направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность: занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей

школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития.

Адресат программы: Данная программа разработана для группы: 9-11 классов, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей. Срок обучения по программе составляет 1 год, процесс обучения осуществляется в группе. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Цель:

Формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи образовательной программы

- Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
- Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
- Воспитание нравственных и волевых качеств;
- Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
- Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
- Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
- Развитие физических качеств и психических свойств личности.
- Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

Отличительные особенности данной программы

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество

подвижных игр.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- 1.Создание условий для развития личности занимающихся.
- 2.Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
- 3.Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
- 4.Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
- 5.Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Условия реализации программы

Набор детей в группу осуществляется с 15-18 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющих медицинский допуск врача. Наполняемость группы – 12-16 человек.

Принципы реализации программы:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Формы проведения занятий

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты.

Структура спортивного занятия

Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа-отработка определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию обучающихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности.

Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня.

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Кадровое обеспечение:

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными

качествами:

- обладает специальным спортивным - педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности обучающихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности обучающихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа.

Техническое и материальное обеспечение:

- Наличие спортивного зала;
- Наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися

Общие:

Правила техники безопасности при проведении занятий;

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

— 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;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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.

Предметные результаты:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы (36 часов)

Основы знаний (3 часа)

1. Теория в процессе занятий: Вводный инструктаж ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом.
2. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.
3. Участие в сдаче норм ГТО.

Лёгкая атлетика (8 часов)

1. Бег на короткие дистанции 30- 60 м.
2. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.
3. Бег на время на дистанции 100м.
4. Ускорения; бег по повороту; финиш.
5. Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.
6. Прыжковые упражнения.
7. Бег на время 1000м, метание.
8. Сдача нормативов.

Футбол (8 часов)

1. Ведение и обводка. Отбор мяча.
2. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Тренировочная игра.
3. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Удары по мячу серединой подъёма. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Тренировочная игра.
4. Первенство школы по мини-футболу.
5. Командно - тактические действия в нападении. Учебная игра.
6. Игра вратаря, командно - тактические действия в защите.
7. Эстафеты с элементами футбола.
8. Участие в товарищеских играх по футболу.

Баскетбол (6 часов)

1. Перемещения и остановки. Учебная игра.
2. Ловля и передача мяча. Учебная игра.
3. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
4. Групповые тактические действия в нападении и защите
5. Командные тактические действия в нападении и защите
6. Двусторонняя игра

Волейбол (9 часов)

1. Приём, передача мяча в парах, тройках.
2. Подача мяча нижняя прямая.
3. Подача мяча нижняя, верхняя.
4. Приём передача мяча сверху, снизу в парах.
5. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.
6. Подача мяча нижняя, верхняя.
7. Нападающий удар.
8. Блокирование мяча.
9. Командная игра.

Учебная игра (2 часа)

1. Первенство школы по баскетболу.
2. Первенство школы по волейболу.

Методы и приемы обучений

Методы

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический

Формы занятий

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.

Формами организации деятельности учащихся на занятиях

- В группах
- В подгруппах.

Виды и формы контроля освоения программы

Предметная диагностика проводится в форме

- Тесты;

- Открытые занятия;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Контрольные упражнения.

Педагогическая диагностика предполагает

- Беседы с детьми;
- Анализ тестирования.

Формы подведения итогов реализации программы

- Участие в школьных олимпиадах;
- Участие в соревнованиях разного уровня.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Основы знаний	3
2	Баскетбол	6
3	Футбол	8
4	Волейбол	9
5	Легкая атлетика	8
6	Учебная игра	2
	ИТОГО:	36

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата	
			План	Факт
Основы знаний (3 часа)				
1	Теория в процессе занятий: Вводный инструктаж ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом.	1		
2	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1		
3	Участие в сдаче норм ГТО.	1		
Легкая атлетика (8 часов)				
4	Бег на короткие дистанции 30- 60 м.	1		
5	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1		
6	Бег на время на дистанции 100м.	1		
7	Ускорения; бег по повороту; финиш.	1		
8	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.	1		
9	Прыжковые упражнения.	1		
10	Бег на время 1000м, метание.	1		
11	Сдача нормативов.	1		
Волейбол (9 часов)				
12	Приём, передача мяча в парах, тройках.	1		
13	Подача мяча нижняя прямая.	1		
14	Подача мяча нижняя, верхняя.	1		
15	Приём передача мяча сверху, снизу в парах.	1		
16	Двусторонняя учебно-тренировочная игра.	1		
17	Подача мяча нижняя, верхняя.	1		
18	Нападающий удар.	1		
19	Блокирование мяча.	1		
20	Командная игра.	1		
Футбол (8 часов)				
21	Ведение и обводка. Отбор мяча.	1		
22	Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Тренировочная игра.	1		

23	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Удары по мячу серединой подъёма. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Тренировочная игра.	1		
24	Первенство школы по мини-футболу.	1		
25	Командно - тактические действия в нападении. Учебная игра.	1		
26	Игра вратаря, командно - тактические действия в защите.	1		
27	Эстафеты с элементами футбола.	1		
22	Участие в товарищеских играх по футболу.	1		
Баскетбол (6 часов)				
23	1. Перемещения и остановки. Учебная игра.	1		
24	2. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		
25	3. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	1		
26	4. Групповые тактические действия в нападении и защите.	1		
27	5. Командные тактические действия в нападении и защите.	1		
28	6. Двусторонняя игра.	1		
Учебная игра (2 часа)				
29	Первенство школы по баскетболу.	1		
30	Первенство школы по волейболу.	1		

Информационные источники

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Коротков Н. М. Подвижные игры для детей. -М.: Советская Россия, 2017.
3. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. –М.: Просвещение,2017.
5. Литвинов Е. Н. Физкультура. Учебник для учащихся 1-11 классов. -М.: Просвещение,2014.
6. Столбов В. В. История физической культуры и спорта – М.: Физкультура и спорт, 2014.
7. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М: Физкультура и спорт, 2018.
8. Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие.- М.: Спорт Академ. Пресс, 2014.
9. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов.- 4-е изд., стереотипное; СПб ГУФК им П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. -СПб., Изд-во Олимп_СПб,2018
10. Большая олимпийская энциклопедия. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
11. Родиченко В.С Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 17 изд. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
12. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
13. Столбов В. В. История физической культуры и спорта. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
14. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М.: Физкультура и спорт, 2016.

Интернет-ресурсы

1. festival.1september.ru
2. www.metod-kopilka
3. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, физической культуре, упражнениям, здоровому образу жизни.