

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Боровичи**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 54-ОД от 02.09.2024

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

10-11 класс

Составитель: Сачек Я.Р., Пахомова О.С.,
учителя физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности “ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)” относится к спортивно-оздоровительной направленности, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Цели и задачи программы

Целью образовательной программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством физических упражнений и технических действий из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Режим, формы проведения занятий

Режим занятий разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами. Занятия проводятся 1 раз в неделю, соответственно 34 часа в год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения для освоения программы – 34 часа.

В программе прослеживается изучение данного вида физкультурной подготовки с применением специальных упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, овладение техникой двигательных действий. Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «гимнастика», «легкая атлетика», «спортивные и подвижные игры».

Программа предусматривает разнообразие форм, методов, приемов и средств организации учебного процесса.

Программа разработана на основе принципов:

- обучения
- наглядности
- сознательности и активности
- систематичности
- доступности
- спортивной-тренировки

Методы организации занятия:

- словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение),
- наглядные,
- повторный метод,
- метод активизации,
- игровой,
- соревновательный.

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;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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

- представлять занятия в секции 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 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 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Формы и средства контроля

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.

Содержание учебного плана 1 год обучения

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. История возникновения и развития физической культуры.

Тема 2. Техника безопасности, профилактика травматизма.

Тема 3. Характеристика двигательных качеств.

2. Общая физическая подготовка

1. Развития выносливости: длительный бег до 15-30 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями.

2. Развития быстроты: бег на короткие и средние дистанции, эстафеты, упражнения с небольшими отягощениями, упражнения с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, челночный бег;

3. Развитие силовых способностей: подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом), подтягивания с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, работа с гантелями, работа с гирей, отжимания, упражнения с отягощением, упражнения в парах и группах.

4. Круговая тренировка: подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом), подтягивания с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, работа с гантелями, работа с гирей, подтягивание из виса углом, отжимания, упражнения с отягощением.

5. Развитие скоростно-силовых качеств: - бег с высоким подниманием бедра;- прыжковые шаги;- бег с закидыванием голени назад;- прыжки со сменой прямых ног вперед;- прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед сериями по 15 – 20 м: 3 – 4 серии;- толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы;- метание набивного мяча правой (левой) рукой;- ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 – 13 секунд;- метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность;- прыжки со скакалкой;- прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;- прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку;- опорные прыжки;- передвижение в висе по рукоходу (юноши) и приставными шагами вдоль гимнастической стенки (девушки);- подскоки на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперед;- метание набивного мяча (1 – 5 кг) из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой;- передвижение на 10 – 15 м, подскоками в упоре лежа (юноши);- передвижение ногами вперед в упоре лежа сзади в быстром темпе;- круговая тренировка.

6. Развитие координации: - челночный бег; - прыжки и прыжковые упражнения; - координационная лестница и т.д.

7. Развитие гибкости: растяжка, упражнения в парах, упражнения с гимнастической палкой и т.д.

**Тематическое планирование
10-11 класс**

№	Название раздела	Содержание учебного материала	Характеристика вида деятельности
1	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики; ОРУ с мячами; развитие силы; спортивные игры.	Закрепляют навыки развития силы.
2		ОРУ в движении; развитие выносливости; спортивные игры.	Закрепляют навыки развития выносливости.
3		ОРУ с мячами; развитие координации; спортивные игры.	Закрепляют навыки развития координации.
4	Спортивные игры	ОРУ в движении; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные игры.	Закрепляют навыки развития скоростно-силовых качеств.
5		ОРУ с мячами; развитие гибкости; спортивные игры.	Закрепляют навыки развития гибкости.
6		ОРУ в движении; развитие быстроты; спортивные игры.	Закрепляют навыки развития быстроты.
7		ОРУ с мячами; развитие силы; спортивные игры.	Закрепляют навыки развития силы.
8		ОРУ в движении; развитие выносливости; спортивные игры.	Закрепляют навыки развития выносливости.
9		ОРУ со скакалкой; развитие быстроты; спортивные игры.	Закрепляют навыки развития быстроты.
10	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики; ОРУ с мячами под музыку; развитие силы; спортивные игры.	Закрепляют навыки развития силы.
11		ОРУ с ленточками под музыку; развитие выносливости; спортивные игры.	Закрепляют навыки развития выносливости.
12		ОРУ с мячами под музыку; развитие координации; спортивные игры.	Закрепляют навыки развития координации.
13		ОРУ с ленточками под музыку; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные игры.	Закрепляют навыки развития скоростно-силовых качеств.

14		ОРУ с мячами под музыку; развитие гибкости; спортивные игры.	Закрепляют навыки развития гибкости.
15		ОРУ с ленточками под музыку; развитие быстроты; спортивные игры.	Закрепляют навыки развития быстроты.
16		ОРУ с мячами под музыку; развитие силы; спортивные игры.	Закрепляют навыки развития силы.
17	Спортивные и подвижные игры	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр; ОРУ с мячами; развитие силы; спортивные игры.	Использую спортивные игры для активного отдыха.
18		ОРУ в кругу; развитие выносливости; спортивные игры.	Использую спортивные игры для активного отдыха.
19		ОРУ без предмета; развитие координации; спортивные игры.	Использую спортивные игры для активного отдыха.
20		ОРУ со скакалкой; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные игры.	Использую спортивные игры для активного отдыха.
21		ОРУ с ленточками; развитие гибкости; спортивные игры.	Использую спортивные игры для активного отдыха.
22		ОРУ с мячами; развитие гибкости; спортивные игры.	Использую спортивные игры для активного отдыха.
23		ОРУ с мячами; развитие быстроты; спортивные игры.	Использую спортивные игры для активного отдыха.
24		ОРУ со скакалкой; развитие силы; спортивные игры.	Использую спортивные игры для активного отдыха.
25		ОРУ в кругу; развитие быстроты; спортивные игры.	Использую спортивные игры для активного отдыха.
26		ОРУ в движении; развитие двигательных качеств; спортивные игры.	Использую спортивные игры для активного отдыха.
27	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики; ОРУ с мячами; развитие силы; спортивные игры.	Закрепляют в играх навыки развития силы.

28		ОРУ в движении; развитие выносливости; спортивные игры.	Закрепляют в играх навыки развития выносливость.
29		ОРУ с мячами; развитие координации; спортивные игры.	Закрепляют в играх навыки развития координации.
30		ОРУ в движении; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные игры.	Закрепляют в играх навыки развития скоростно-силовых качеств.
31		ОРУ с мячами; развитие гибкости; спортивные игры.	Закрепляют в играх навыки развития гибкости.
32		ОРУ в движении; развитие быстроты; спортивные игры.	Закрепляют в играх навыки развития быстроты.
33		ОРУ с мячами; развитие силы; спортивные игры.	Закрепляют в играх навыки развития силы.
34		ОРУ в движении; развитие выносливости; спортивные игры.	Закрепляют в играх навыки развития выносливости.

Электронные ресурсы

<https://fiz-ra->

[ura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0/%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/](https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0/%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/)