

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 104»

«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ Школы № 104 Кулакова Г.В. « ____ » _____ 2020 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ Школы № 104 Гришмановская А.Л. « ____ » _____ 2020г.
--	---

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курс внеурочной деятельности «ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.  
СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС» (1 год обучения)**

для обучающихся 10-11 классов

Составитель: учитель биологии

МБОУ Школа №104

Салий Светлана Федоровна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП – СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС» для обучающихся 10-11 классов составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержденного приказом Министерства образования науки России от 17.12.2010г. №1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции России 01.02.2011г., регистрационный номер 19644); - санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. №189, зарегистрированного в Министерстве юстиции России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682);
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003 г. № 27, зарегистрированы в Минюсте России 27 мая 2003 г., регистрационный номер 4594);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676)
- Письмом Департамента общего образования Министерства образования и науки России от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.10г. №1897 об утверждении ФГОС ООО;
- Письмо Минобрнауки РФ, устанавливающее порядок реализации внеурочной деятельности при внедрении образовательных стандартов второго поколения.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по факультативному курсу направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству

учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Программа рассчитана на обучающихся 16-18 лет.

Основная цель программы:

Всесторонняя подготовка обучающихся к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общефизической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию; повышение уровня обще – физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей необходимых в соревновательной деятельности;
- приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов – общественников.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, учителями, классными руководителями. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте школьники наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как: здоровье, морально- этические нормы, психологические, входят в основу развития личности. Данная программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремлённость. На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся. Главным итогом занятий являются соревнования, олимпиада по физической культуре. Основной показатель работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Занятия проводятся в спортивном зале, в тренажёрном зале и на спортивном стадионе школы. Средствами обучения являются: набивные, баскетбольные, волейбольные,

футбольные мячи, верхние и нижние перекладины, рулетка, гимнастические скамейки, гири, гантели, скакалки, гимнастические маты, карточки с упражнениями, секундомер.

Ожидаемые результаты освоения программы

**Знать:**

- историю возникновения и развития физической культуры, физическую культуру и олимпийское движение в России, современное олимпийское движение;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, методы массажа;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- теорию и методику физического воспитания.

**Уметь:**

- совершенствовать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;
- выполнять комбинации по акробатике;
- владеть техникой ведения мяча, техникой броска мяча. Выполнять комбинации по спортивным играм (баскетбол, футбол);

Использовать: - приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты .**

Изучение данного курса в 10 – 11 классах обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

*в личностном направлении:*

- 1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- 4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- 7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- 8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- 9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- 11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*в метапредметном направлении:*

- 1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- 2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- 3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- 4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- 5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- 6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- 10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- 11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

*в предметном направлении:*

- 1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;
- 2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- 3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- 5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- 7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- 8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- 9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

**Тематический план  
ОФП «СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС»**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
<b>1.</b>	<b>ТБ в спортивном зале</b>	В процессе уроков
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка.</b> Общая и специальная физическая подготовка.	12
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	10
3.1	Техника спринтерского бега.	2
3.2	Кроссовая подготовка	4
<b>4.</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	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 гимн. 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 сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

### **Раздел 4 . Спортивные игры (баскетбол) - 6 часов**

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

#### **Календарно- тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>учебного</b>	<b>Контроль двигательных умений</b>
--------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------	-------------------------------------

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
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.
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.
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.
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
6	Общая и специальная физическая подготовка	ОРУ в движении. Силовая подготовка на брусках, матах. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с бб мячом. Развитие быстроты. Теория	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП
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.
	Общая и специальная физическая подготовка	Ускорения. ОРУ и СУ. СБУ. Бег на короткие дистанции (30-60)	Знать гигиенические требования к одежде.

8	физическая подготовка		метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость.  Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий.	Уметь выполнять ОФП и 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
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
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
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
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.
14	Техника выполнения штрафного броска		Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка. Теория.	Знать технику выполнения штрафного броска.
15	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок		Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом). Развитие физического качества ловкость.  Теория (физическая культура, физическое воспитание).	Знать технику выполнения комбинации по баскетболу.
16	Выполнение комбинации по		Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок,	Знать технику выполнения

	баскетболу.	два шага бросок) Теория (урок, методы, формы)	комбинации по баскетболу.
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 5х60м, 5х100м. 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 пробежать 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. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар

### Литература для учителя

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2004г.
2. Физическая культура. Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. 9-11 класс. Издательство «Учитель» 2007г.
3. 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.
5. Чесноков, Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
6. Настольная книга учителя физической культуры. Подготовка школьников к олимпиадам , 2008 год, (Светлана Киселева, Павел Киселев).