
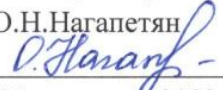


**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ЗАВОДОУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»
(МАОУ «СОШ № 2»)**

Рассмотрена на заседании
ШМО классных руководителей
Протокол №07
от «31» августа 2023 г.
Руководитель:
 Д.Г. Шляхтич

Согласована:
зам.директора по УВР
О.Н.Нагапетян

«31» августа 2023 г.

Утверждена
приказом директора школы
№ 374 – О
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного курса внеурочной деятельности
Модуль «спортивная секция ОФП»
Уровень основного общего образования
Срок освоения: 2 год (10-11 класс)
На 2023-2024 учебный год**

Автор – составитель:
Голых Е.С.

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции по ОФП для 10-11-х классов, модифицированная, составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов для общеобразовательных учреждений.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».

Занятия в секции общефизической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся. Достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Цель программы:

1. укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
2. развитие двигательных (координационных) способностей;
3. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
4. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
5. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане школы.

Данный курс рассчитан на учащихся, 15-18 лет, по 1 часу в неделю. Общее количество часов для реализации программы – 34 часа. Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группе не менее 14 человек. Форма занятий - групповая.

Содержание курса внеурочной деятельности

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является общая физическая подготовка школьников. Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка, систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую

нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для всех занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением родителей.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях различного масштаба.

Теоретические знания

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития различных видов спорта.

Крупнейшие соревнования в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4 Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

5. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
 - упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

6. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

7. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

8. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время соревнований.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты: - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Учащиеся должны

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
 - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
 - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
 - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.
- демонстрировать:

Тематическое планирование занятий на 2023-2024 учебный год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР	
1	Техника безопасности на занятиях ОФП. Игры на внимание и эстафеты.	1	Беседа, спортивная игра	установление доверительных отношений между учителем и его учениками,	РЭШ	
2	Бег с изменением длины и частоты шага. Подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Колдун», эстафеты с бегом.	1	спортивная игра	способствующих позитивному восприятию учащимися		РЭШ
3	Развитие скоростно-координационных способностей. Челночный бег 3*10м Спец. упражнения бегуна.	1	Практическое занятие	требований и просьб учителя, привлечению их внимания к		
4	Учебный норматив 30м на время. Прыжок в длину с места ч.с.с. Тройной прыжок. Подвижные игры с бегом.	1	Практическое занятие	обсуждаемой на уроке информации,		
5	Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Метание мяча . Игра «Белые медведи».	1	игра	активизации их познавательной деятельности;		
6	Развитие силы и скоростно-силовых способностей. П/и «Белые медведи», «Дальние броски».Работа на тренажерах	1	игра	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к		

7	Развитие скоростных способностей: Прыжок в длину с разбега. П/И с бегом .Эстафеты с предметами.	1	Практическое занятие	получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;		
8	Развитие выносливости, внимание через игры: «Конники -спортсмены», «Карлики и великаны». Спец.упражнения на силу рук и ног. Работа на тренажерах.	1	Практическое занятие			
9	Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость). Круговая тренировка.	1	Практическое занятие			
10	Игровые действия баскетболиста. Правила поведения на занятиях. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Практическое занятие			
11	Передача мяча в парах . Ведение одной рукой на месте, в движении, с изменением направления.Эстафеты с мячом	1	Практическое занятие			
12	П/и : «Домики». «Бросок. Отскок. Ловля» . Круговая тренировка Работа на тренажерах	1	Практическое занятие			
13	Передвижения, остановки в баскетболе . Игра : «Смена сторон», подвижные игры с элементами баскетбола..	1	Практическое занятие			
14	Передача мяча и бросок. П/и: «Охотники и утки»	1	Спортивные игры			РЭШ
15	Игровые действия в баскетболе. «Снайперы», «Мяч капитану», «Пятнашки в парах».	1	Спортивные игры			
16	Передвижение, ведение, броски. Игры: «Третий лишний», «Отбери мяч». ОРУ с отягощениями.	1	игра			
17	Игровые действия в баскетболе (передача в парах	1	игра			

	двумя руками от груди). Подвижные игры.				
18	Развитие физических качеств (гибкость, силы).Круговая тренировка.	1	Практическое занятие		
19	Игра в мини баскетбол по упрощенным правилам .Подвижная игра: «Отбери мяч». Отжимание от пола, на низкой перекладине.	1	Практическое занятие в игровой форме		
20	Развитие физических качеств (координация).Игры на скамье. Игра «Перетяни канат».	1	Спортивные игры		
21	Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастической стенке, опорный прыжок через гимнастического козла.	1	Спортивные игры		
22	Развитие физических качеств: (гибкость, координация).Акробатические упражнения. Игра: «Салки».	1	Спортивные игры		
23	Совершенствование акробатических комбинаций. Упражнения в равновесии. Подвижные игры	1	Спортивные игры		
24	Развитие гибкости, силы. ОРУ на силу рук. П/и «Снайпер»(с двумя мячами. Работа на тренажерах.	1	Спортивные игры		
25	Лазание по канату (на силу рук). П/и «Снайпер» (с двумя мячами), акробатические комбинации.	1	Спортивные игры		
26	ОРУ на гибкость и быстроту реакции. П/и «Снайпер» (два мяча).Работа на тренажерах .	1	Спортивные игры		
27	Преодоление пяти препятствий (на быстроту выполнения). Подвижные игры с мячом.	1	Спортивные игры		РЭШ
28	Тест на гибкость. Силу. На мышцы брюшного пресса. Подвижные игры. Эстафеты с	1	Спортивные игры		
	предметами.				

29	Совершенствование техники скользящего шага. Игры: «Шире шаг». «Накаты».	1	Спортивные игры	
30	Совершенствование техники поворота на месте через игры : «У кого красивее снежинки», «Веер». Спуск с горы через игру: «Сами с домом».	1	Спортивные игры	
31	Совершенствование техники передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Игры: «Снежные снайперы», «Кто быстрее».	1	Спортивные игры	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:
32	Совершенствование техники спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом. Игры: «Кто быстрее», «Пустое место».	1	Спортивные игры	интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
33	Совершенствование техники передвижения через игру «Снежные снайперы» и спуска «Салки с домом».	1	Спортивные игры	использование воспитательных возможностей
34	Зимние игры и эстафеты на свежем воздухе «Биатлон», «Снеговик».	1	Спортивные игры	содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций в классе.

Литература:

- 1 Сборник программ внеурочной деятельности 10-11 классы /под ред. Н.Ф.Виноградовой – М.: «Вентана-Граф», 2013.
- 2 О.А.Степанова: Спортивные игры в школе. Методическое пособие.
- 3 Богданов Г. П. Игры и развлечения в группах продленного дня: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1985.
- 4 Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 10-11 классы. - М.: ВАКО, 2004.
- 5 Кенеман А. В. Подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1989.
- 6 Обухова Л. А. Тридцать уроков здоровья. Методическое пособие. - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
- 7 А. Ю. Патрекеев. Спортивные игры, - издательство «ВАКО», 2009
- 8 И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2012.

