

Управление образования администрации
Тарногского муниципального округа
бюджетное общеобразовательное учреждение
Тарногского муниципального округа Вологодской области
«Тарногская средняя школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2023

Утверждено
Приказ № 170 от 30.08.2023
Директор школы Дердяй В.О ()

Рабочая программа внеурочной деятельности

«ОФП»

10-11 класс

Срок реализации программы - 34 недели

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по ОФП для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

ОФП (общая физическая подготовка) - система разносторонних физических упражнений, направленных на развитие силы, ловкости, выносливости, скорости, координации, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность: образовательная программа спортивной секции «ОФП» является актуальной по целевому назначению, профильной по содержанию, творческой по степени авторства, общей по особенностям развития.

Программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам, в ней представлены современные идеи и актуальные направления развития, она может удовлетворить потребность общества и детей данного возраста в пропаганде здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития.

Программа составлена для обучающихся 10-11 классов. Срок реализации программы - 2 года. Программа рассчитана согласно учебному плану на 34 часа. 10 класс-17 часов, 11 класс-17 часов.

Основная цель программы:

Всесторонняя подготовка обучающихся к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре и сдаче комплекса ФСК ГТО. 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.

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, целеустремленность. 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. Основным показателем работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Для реализации программы в школе имеется спортивный стадион, спортивный зал и необходимый инвентарь: набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, верхние и нижние перекладины, рулетка, гимнастические скамейки, гантели, скакалки, гимнастические маты, секундомер.

Реализация воспитательного потенциала программы внеурочной деятельности «ОФП» представлена в личностных результатах.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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 освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП 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 ОФП 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;
- 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;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

2.Содержание программы

Раздел 1. Техника безопасности на занятиях

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 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, волейбол)- 6 часов

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

Волейбол. Техника передач мяча. Нападающий удар. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, боковая подача, верхняя прямая подача. Игра по правилам.

3. Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Формы проведения занятий | Электронные образовательные ресурсы (цифровые) |
|-------|---|--------------------|--------------------------|---|
| 1. | Техника безопасности. | В процессе занятий | Мини-лекция | http:// http://zdd.1september.ru/slovari.yandex.ru/dict/ olympic . http://spo.1september.ru/http://window.edu.ru/ resource/492/53492/files/school_phis3.pdf http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm |
| 2. | Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. | 12 | Практикум | http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/ school_phis1.pdf http://www.fizkult-ura.ru/ФизкультУРА : http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura- na5.ru/ www.uchportal.ru http://www.fismag.ru/ http://www.olimpizm.ru/ |
| 3. | Техническая подготовка. | 10 | Практикум | http://www.fizkult-ura.ru/ФизкультУРА : http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura- na5.ru/ www.uchportal.ru http://www.fismag.ru/ http://www.olimpizm.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/ https:// resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/ |
| 3.1 | Техника спринтерского бега. | 2 | Практикум | http://www.fizkult-ura.ru/ФизкультУРА : https://resh.edu.ru/subject/ lesson/3463/start/ https://resh.edu.ru/subject/less on/3211/start/ https://resh.edu.r u/subject/lesson/3205/start/ |
| 3.2 | Кроссовая подготовка. | 4 | Практикум | http://www.fizkult-ura.ru/ФизкультУРА : https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/ https:// resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/ |
| 4. | Спортивные игры (баскетбол волейбол). | 6 | Практикум | http://videouroki.net http://metodsovet.su/dir/ fiz_kultura/9 http://videouroki.net https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/librar |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>y/2018/03/08/urok-po-voleybolu-obuchenie-tehniki-pryamogo?ysclid=14xnoxadd848639069 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/ https://urok.1sept.ru/articles/618306?ysclid=14xntq1t9d199559126</p> |
|--|--|--|--|--|