**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Петровская средняя общеобразовательная школа**

****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ОФП»**

 **10 класс**

 **2024-2025 учебный год**

**Программу составила:**

 **учитель физической культуры**

 **Пижина Светлана Александровна**

**р.п. Петровское, 2024г.**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре, положения о рабочей программе МОУ Петровской СОШ, плана внеурочной деятельности МОУ Петровской СОШ, основной образовательной программы основного и среднего общего образования.  Программа рассчитана на один год по 1 часу в неделю (34 часа) для учащихся  10-х классов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и  комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям общей физической подготовки обучающихся и тактико-техническим действиям в освоении спортивных игровых видах спорта: баскетболе и волейболе.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи внеурочного курса по общей физической подготовке направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки в игровых видах спорта и полноценному развитию организма занимающихся за счет средств  общей физической подготовки.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

**Задачи программы:**

– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями в игровых  видах спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

**Учебники, используемые для реализации программы.**

1.  Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях

2.  Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

3.  Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

4.  Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

5.  Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

6.  Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

7 . Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

8. «Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»

9. «Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984

10. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001

11. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.

12. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,

13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000

14.«Теория и методика физической культуры  Спб .издательство «Лань»,2003»

15.«Физическая культура »Н.В.РешетниковЮ.Л.КислицынР.Л.ПалтикевичГ.И.Погадаев  ИЦ «Академия»,2008

16.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Предметные** | **Метапредметные** |
| Формирование чувства гордости за свою Родину, уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально – нравственной отзывчивоси, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность, формирование навыка системного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств. | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления, формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества |

**Содержание курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы, темы** | **Рабочая  программа** |
|  |  | **всего** | **теория** | **практика** |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 | 1 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 16 | - | 16 |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 16 | 1 | 16 |
| 5. | Тестирование | 1 | - | 1 |
|  | **Итого:** | **34** | **2** | 33 |

-***подвижные игры***. Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса  взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-***лёгкоатлетические упражнения***. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

**В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:**

* **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
* Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
* Физкультурно-оздоровительная деятельность.
* Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
* **Групповые и индивидуальные формы работы.**Выполнение простейших  комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня  (физкультминутки).
* **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

**Режим занятий**: Занятия в секции проводится 1 раз в неделю по 45минут.

**Форма подведения итогов реализации программы:**

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования

**Средства обучения**: Баскетбольные и волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, тренажеры, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел и другой спортивный инвентарь.

**Составитель программы:**Пижина С.А., учитель физической культуры .

**Календарно-тематическое планирование**

**курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»,**

**для 10 класса 1час в неделю (34 часа на год).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока. | Дата  по плану. | Дата по факту. |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроках. Специально-беговые упражнения. Учебная игра в мини-волейбол. |  |  |
| 2. | Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Круговая тренировка по ОФП. |  |  |
| 3. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Передача и прием волейбольного мяча сверху на технику. |  |  |
| 4. | Прием и передача волейбольного мяча снизу на технику. Круговая тренировка по ОФП. |  |  |
| 5. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Подача волейбольного мяча на технику. |  |  |
| 6. | Комплекс упражнений ОФП на развитие выносливости. Нападающий удар в игре в волейбол. |  |  |
| 7. | Нападающий удар и его блокирование. Круговая тренировка по ОФП. |  |  |
| 8. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Тактические действия в нападении и защите в волейболе. |  |  |
| 9 | Учебная игра в волейбол на технику. Круговая тренировка по ОФП. |  |  |
| 10. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Учебная игра в волейбол на технику. |  |  |
| 13. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Передвижения и остановки, повороты в баскетболе.. |  |  |
| 14. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Жонглирование, передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении. |  |  |
| 15. | Развитие силовых качеств. Сгибание рук  в упоре лежа (юн и дев). Ведение баскетбольного мяча. |  |  |
| 16. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча на технику. |  |  |
| 17. | Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча с близкой дистанции на технику. |  |  |
| 18. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со средней дистанции. |  |  |
| 19. | Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок баскетбольного мяча. |  |  |
| 20. | Развитие силовых качеств. Сгибание рук  в упоре лежа (юн и дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со штрафной линии на технику. |  |  |
| 21. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения. |  |  |
| 22. | Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения на технику. |  |  |
| 23. | Развитие специальной выносливости. Многоскоки. Перемещения и владение мячом. |  |  |
| 24. | Развитие силовых качеств. Сгибание рук  в упоре лежа (юн и дев). Техника защитных действий против игрока с мячом и без мяча. |  |  |
| 25. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Тактические действия в нападении и защите при игре в баскетбол. |  |  |
| 26 | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Игра в баскетбол на технику. |  |  |
| 27. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 28. | Комплекс упражнений ОФП на развитие прыгучести. Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 29. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев) Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 30. | Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 31. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 32 | Развитие специальной выносливости. Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 33. | Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 34. | Сдача норм ГТО. |  |  |