

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Центр образования № 15 им. Сахабутдинова Р.Р.»

городского округа город Уфа Республики Башкортостан

## Рабочая программа

Внеурочной деятельности " ОФП – СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС "

Класс 10-11

Уровень общего образования среднее общее образование

Учитель Каримов М.Г./Хакимов Д.М.

Срок реализации программы, учебный год 2023/2024

Количество часов по учебному плану 35ч

всего часов в год; в неделю часов

Планирование составлено на основе «ОФП-Специальный курс» 10-11 классы: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / Каримова М.Г./Хакимова Д.М.

Рабочую программу составил

Каримов М.Г./Хакимов Д.М.

подпись

расшифровка подписи

Уфа 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа факультативного курса «ОФП – СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС» для обучающихся 10-11 классов составлена в соответствии с Федеральным Базисным учебным планом, Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, а так же « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. ( М.: Просвещение, 2012). Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – внеурочной. Срок реализации программы 1 год.

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. Основным показателем 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.

**Учебно - тематический план**

**ОФП «СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС»**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	<b>ТБ в спортивном зале</b>	В процессе уроков
2.	<b>Физическая подготовка</b> .Общая и специальная физическая подготовка.	12
3.	<b>Техническая подготовка.</b>	10
3.1	Техника спринтерского бега.	2
3.2	Кроссовая подготовка	4
4.	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	7
Содержание программы 35 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)- 7часов

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

### Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Содержание учебного материала	Контроль двигательных умений	Сроки прохождения
1	Общая и специальная физическая подготовка	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и	

		перемещением из различных положений.	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 б\б 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	Ускорения. ОРУ и СУ. СБУ. Бег на короткие дистанции (30-60)	Знать гигиенические требования к	

8	подготовка	метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость.  Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий.	одежде. 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,	Знать технику выполнения	

	баскетболу.	остановка, бросок, 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 пробегать 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	
35	Спортивные игры (волейбол).	Отработка способа нижней прямой подачи, приёма подачи. Развитие Скоростно –силовых способностей.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар	