|  |  |
| --- | --- |
|  | **Администрация города Дубны Московской области**  **Управление народного образования**  **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  **«Средняя общеобразовательная школа №5**  **г. Дубны Московской области» («Школа №5»)** |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

«УТВЕРЖДАЮ»

директор школы № 5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.И.Стенгач

приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(внеурочная деятельность)

КУРСА Физическая культура

«ОФП – СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС» для обучающихся 10-11 классов

на 2020-2021 уч. год (34 часа)

Балахнова Павла Игоревича

Рассмотрено на заседании

педагогического совета № 1

от 30.08.2020 года

2020 год

**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, поддерживание 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.

**Учебно - тематический план**

**ОФП «СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел, тема | Количество часов |
| **1.** | **ТБ в спортивном зале** | В процессе уроков |
| **2.** | **Физическая подготовка** .Общая и специальная физическая подготовка. | 12 |
| **3.** | **Техническая подготовка.** | 10 |
| 3.1 | Техника спринтерского бега. | 2 |
| 3.2 | Кроссовая подготовка | 4 |
| **4.** | **Спортивные игры (баскетбол)** | 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*** | **дата**  **план** | **дата**  **факт** |
|  | | | | |  |
| 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 брусьях, 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. |  |  |
| 8 | Общая и специальная физическая подготовка | Ускорения. ОРУ иСУ.СБУ.Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость.  Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий. | Знать гигиенические требования к 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 баскетболу. | Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок)  Теория (урок, методы, формы) | Знать технику выполнения 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 | 29.03 | 29.03 |
| 28 | ОФП Кроссовая подготовка | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий. | Уметь бегать на выносливость | 5.04 | 5.04 |
| 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 | 12.04 | 12.04 |
| 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 | 19.04 | 19.04 |
| 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 | 26.04 | 26.04 |
| 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 | 17.05 | 17.05 |
| 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 | 24.05 | 24.05 |
| 34 | Спортивные игры (волейбол). | Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар | 24.05 | 24.05 |

**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.

4. Чесноков, Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

5. Настольная книга учителя физической культуры. Подготовка школьников к олимпиадам , 2008 год, (Светлана Киселева, Павел Киселев).

«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»

рук. ШМО (ГМО) зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пр. №\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.