

Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска
«Средняя общеобразовательная школа № 16»

Рассмотрено на заседании
ШМО методического совета
от «__» _____ 20____ г.
Протокол № _____
Руководитель ШМО _____

Согласовано на заседании
Методического совета
от «__» _____ 20____ г.
Протокол № _____
Зам. Директора _____

Утверждаю:
Директор БОУ . г. Омска
«Средняя общеобразовательная
школа №16
_____ С.Г.Полякова
«__» _____ 20____ г

Рабочая программа

Основное общее образование по внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»

Уровень образования: 10-11 классы

Количество часов; всего 34 ч; в неделю 1 часа

Программа разработана на основе образовательной программы основного
общего образования БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа
№16» » приказ № 283 от 1 сентября 2023 года.

Разработчик рабочей программы: Захаров Д.А., Верзилов В.Г., Меркулова В.
учителя физической культуры.

Омск , 2023

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
(В ТОМ ЧИСЛЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ) УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

Раздел 2 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающегося. К ним относятся общеразвивающие, гимнастические, упражнения, футбол, волейбол, легкая атлетика и др., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения.

- Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
- Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
- Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.
- Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте.
- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

- Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) –
- сгибание и разгибание рук,
 - вращения, махи,
 - отведение и приведение,
 - рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи

Наклоны головы вперед, назад и в стороны, вращения головы.

Упражнения для рук

В различных исходных положениях - движения руками, сгибания и разгибания, вращения, махи, приведения и отведения; повороты и круговые движения в локтевых и плечевых суставах. Сгибания и разгибания рук, в упоре лёжа, передвижения на руках вперед и в сторону.

Упражнения для мышц ног

Из положения, стоя с различным положением рук – поочерёдно движения ног вперёд, в сторону и назад, то же сгибания и разгибания ног. Выпады, ходьба с выпадами, переходы из положения, стоя в полуприсед, полный присед; то же на одной ноге; прыжки и подскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа.

Ходьба и бег

Ходьба обычная с переменной темпа движения, ходьба на носках, бег на носках, чередование бега с ходьбой. Бег с изменением направления. Ходьба и бег скрестным шагом, то же приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени. Бег в равномерном темпе до 12-15 минут. Пробегание отрезков 20, 30, 40, 50, 60, 100м по прямой и по повороту. Эстафеты и игровые упражнения с пробеганием в полную силу и с преодолением препятствий.

Прыжки

Прыжки в длину с места, тройным, пятерным; прыжки в высоту с места, с доставанием подвешенных предметов; прыжки в высоту способом “ножницы” с 5-7 шагов разбега с постепенным увеличением высоты и отработки техники прыжка; вскакивание на предметы и перескакивание через них. Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку.

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением, вес которых позволяет бегать и прыгать. Бег, выпрыгивания с грузом на плечах. Прыжковые упражнения с ноги на ногу и на двух ногах, стремясь делать толчок быстрее.

Упражнения для развития быстроты

Пробегание отрезков 15-30м из различных стартовых положений с переменной направления. Пробегание отрезков 20-100м по заданию. Бег с изменением скорости, “челночный бег” 10-20м. Бег с обеганием расставленных в различном положении стоек.

Упражнения для развития выносливости

Бег 800-1000м, бег до 2км на местности, повторное пробегание отрезков 300-400м, чередование бега с ходьбой, 12-минутный бег.

Гибкость

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой движений, наклоны в разные стороны. Вращения туловища. Шпагат, полушпагат, “мост” из положения лёжа, выпады в разные стороны, упражнения на гимнастической стенке и гимнастических ковриках.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с

разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных

способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДМЕТА, УЧЕБНОГО КУРСА
«ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (В ТОМ ЧИСЛЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ) УЧЕБНОГО МОДУЛЯ.**

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

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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

- представлять занятия в секции 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 физической культурой 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— 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;

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о соблюдении правил игры
 - играть в подвижные и спортивные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
 - соблюдать правила игры
-
- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
 - Развитие умений работать в коллективе.
 - Формирование у детей уверенности в своих силах.
 - Умение применять игры самостоятельно.
 - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
 - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
 - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
 - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных и спортивных игр разной функциональной направленности.

Календарно-тематическое планирование кружок «ОФП»

№	Раздел	Темы занятий	Кол-во часов	Вид деятельности	дата	Электронные (цифровые ресурсы)
1	Теория (1 ч.)	Беседа: «Физическая культура и спорт».	1	Учебно-тренировочное		http://www.libsport.ru/
2	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции.	1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/
3		Бег на короткие дистанции.	1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/
4		Бег на средние дистанции.	1	Учебно-тренировочное		https://www.youtube.com/watch?v=NHgOrl32JEc
5		Кроссовая подготовка.	1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
6		Кроссовая подготовка.	1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
7		Баскетбол	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	Учебно-тренировочное	
8	Стойки, передвижения в стойках.		1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/
9	Передачи мяча на месте.		1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/
10	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/
11	Броски мяча в корзину		1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/8780

						5/
12	Волейбол	Инструктаж по т.б. Беседа: «Значение физической культуры и спорта».	1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
13		Стойки, передвижения в стойках.	1	Учебно-тренировочное		https://www.youtube.com/watch?v=K6oc44n8Jr8
14	Гимнастика элементами акробатике	Передачи мяча на месте, в движении.	1	Учебно-тренировочное		https://www.youtube.com/watch?v=T7Hh3l-fljM
15		Передачи сверху и снизу двумя руками.	1	Учебно-тренировочное		https://www.youtube.com/watch?v=JQ1N_srd98g
16		Прием и передача мяча.	1	Учебно-тренировочное		https://www.youtube.com/watch?v=JQ1N_srd98g
17		Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).	1	Учебно-тренировочное		https://www.youtube.com/watch?v=T7Hh3l-fljM
18		Учебная игра.	1	Соревновательная		https://www.youtube.com/watch?v=K6oc44n8Jr8
19		Нижняя прямая подача.	1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/
20		Учебная игра	1	соревновательная		https://www.youtube.com/watch?v=K6oc44n8Jr8
21		Инструктаж по т.б. Гигиенические навыки	1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
22		Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).	1	Учебно-тренировочное		https://www.youtube.com/watch?v=qicsTZlgaqU

23		Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки).	1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/
24		Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	1	Учебно-тренировочное		https://www.youtube.com/watch?v=T117Uz4vJU
25		Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».	1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
26	Подвижные игры	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
27		Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
28		Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
29		Беседа: «Правила соревнований, оборудование, инвентарь»	1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
30	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции.	1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
31		Бег на средние дистанции.	1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/
32		Кроссовая подготовка	1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/
33		Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1	Учебно-тренировочное		https://www.youtube.com/watch?v=o1G3KbpO3Zg
34		Метание малого мяча.	1	Учебно-тренировочное		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/

