

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №53 с углубленным
изучением отдельных предметов"

Галкина

Юлия

Геннадьевна

Подписано

цифровой

подписью: Галкина

Юлия Геннадьевна

Дата: 2024.05.16

12:29:22 +07'00'

РАССМОТРЕНО

педагогический совет

Протокол № протокол № 4
от "08.05.2024"

СОГЛАСОВАНО

Совет учреждения

Протокол № протокол № 4
от "08.05.2024"

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Галкина Ю.Г.

Протокол приказ 106р
от "08.05.2024"

**Рабочая программа
ОФП
10-11 класс**

Пояснительная записка

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

На занятиях в кружке ОФП решаются задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 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.

Основной формой РП внеурочной деятельности ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 34(1 час в неделю). Возрастной состав обучающихся 16-17 лет. Данная программа рассчитана на 1 год.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением родителей.

Планируемые результаты обучающихся: учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по ОФП - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Учащиеся будут знать:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

-составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

-организовывать и проводить самостоятельные занятия;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Для предотвращения указанного отношения к новому комплексу ГТО, а также повышения интереса школьников к этому комплексу, удовлетворения их разнообразных потребностей разработана инновационная концепция, которая предусматривает следующее:

1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;

2) оценку ГТО как такого важного элемента системы физического воспитания школьников, который вовсе не заменяет эту систему в целом;

3) понимание системы физического воспитания как комплексной как по задачам, так и по формам и методам их решения [7,8].

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который

в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные

результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – мета предметные и предметные.

Программа ОФП ориентирована на учащихся основной школы 10-11 классы и имеет общий объем 34 часа в каждом классе. Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками так и на неравномерное их распределение с возможностью организовывать занятия крупными блоками — (например, соревнования между параллельными классами). В этих случаях возможно объединение класса с другими классами школы, занимающимися по сходным программам, и проведение совместных занятий-соревнований.

Содержание

№	Раздел	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт	1
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1
4.	Лёгкая атлетика	6
5.	Лыжи	4
6.	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры	1

	телесного воспитания.	
7.	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	2
8.	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».	2
9.	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.	6
10.	Спортигры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение Спортигры ГТО игр внутри класса, между параллельными классами.	6
11	Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения	3
	итого:	34

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование темы	оэр
1	Физическая культура и спорт	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
4	Лёгкая атлетика. Медленный бег	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
5	Бег на короткие дистанции	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html

6	Эстафетный бег	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
7	Кросс 500 метров	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
8	Кросс 1000 метров	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
9	Лыжи. Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
10	Сочетание лыжных ходов	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
11	Сочетание лыжных ходов	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
12	Основные элементы тактики лыжных гонок	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
13	Телесное (соматическое) воспитание. (1ч). Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Формирование и совершенствование тела человека, различных параметров его физического состояния в нужном (обществу и личности) направлении в соответствии с определенными знаниями, культурными традициями, образцами, идеалами, нормами и т.д., т.е. телесной (соматической) культуры личности; используемые для этого средства: физические упражнения, спортивная деятельность, туризм, рациональный режим труда, отдыха, питания, естественные силы природы и т.п. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
14	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (2ч):	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
15	«Тяни в круг», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее»,	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
16	«Кто дальше», «Толкание ядра», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
17	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html

	лежа на спине 2ч	
18	Игры: «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Уголок», «Осьминог», «Горка	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
19	Игры: «Футбол на спине», «Лови мяч» из разных направлений в положении лежа на спине и др. игры по выбору.	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
20	Массовые спортивные соревнования по играм ГТО. (6ч).	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
21	Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
22	Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
23	Викторина о комплексе ГТО.	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
24	Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО.	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
25	Конкурс придумывания игр и совершенствования существующих, для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
26	Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
27	Спортигры ГТО (6ч):	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
28	Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников.	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
29	Мода ГТО	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
30	Креатив ГТО - художественное мастерство	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
31	Игротека ГТО.	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
32	Спартакское многоборье ГТО	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
33	Проведение Спортигры ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 10 классами.	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html
34	Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения	http://dyshorion.edusite.ru/vis_p33aa1.html

Литература:

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-

спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.

2. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта:

Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.

3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.:

Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

4. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В.

Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.

5. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л. В. М., Просвещение. 1986г.

6. Сайт о русских народных играх. – [http\\www](http://www)

7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат.

центр «Наука», 2013. – 204 с.

8. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция: монография. –

Кіев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.

9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.

10. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев. М.: Просвещени

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.

2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.

3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы».

4. М. , «Просвещение», 2007.

5. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. 2002.

6. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006