

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Старо-Челнинская средняя общеобразовательная школа Нурлатского муниципального района Республики Татарстан»

| | | |
|--|--|---|
| Рассмотрено на заседании ШМО Руководитель ШМО  /Марков Ю.С./ Протокол № 1 от «25» августа 2023 г. | «Согласовано» Заместитель директора по УР  /Терентьева А.А./ «01» сентября 2023 г. | «Утверждаю» Директор  /Галиуллин И.Б./ Приказ № 120 от «01» сентября 2023 г. |
|--|--|---|



Рабочая программа
курса по физической культуре
«Общефизическая подготовка» в 10 классе
на 2023-24 учебный год
направление: спортивно- оздоровительное

Живодерова Любовь Аркадиевна
учитель
физической культуры первой кв.категории

С. Старые Челны

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 15-18 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. 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

| № 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 |

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 гимна. 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)- 7 часов

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

Календарно- тематическое планирование

| Тема раздела | Тема занятия | Содержания | Контроль | Дата проведения |
|---|---|---|---|-----------------|
| 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 | |
| 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. | |
| 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. | |
| Общая и специальная физическая подготовка | Беговые упражнения | 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. | |
| Общая и специальная физическая подготовка | Специальные беговые упражнения | Беговые упражнения с ускорениями. Ускорения. ОРУ и СПУ Упражнения для брюшного пресса. Развитие | Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | | выносливости. | | |
| Общая и специальная физическая подготовка | Упражнения для развития силовой подготовки | 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 | |
| Общая и специальная физическая подготовка | Упражнения для развития силовой подготовки | Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки Упражнения на гибкость. . | Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. | |
| Общая и специальная физическая подготовка | . Старт, стартовый разгон. | 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. | |
| Общая и специальная физическая подготовка | Круговая тренировка | 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 | |
| Общая и специальная физическая подготовка 1 | Упражнения для развития силовой подготовки | ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге 50 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Работа с набивным мячом. | Уметь выполнять ОФП | |
| Общая и специальная физическая подготовка | Упражнения для развития силовой подготовки | ОРУ. Пресс 3 подхода по 20раз. Приседания 3*20 раз. Выпады на каждую ногу. | Уметь выполнять ОФП | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | | Ягодичный мостик. | | |
| 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 | |
| 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. | |
| Спортивные игры (баскетбол). | Техника выполнения штрафного броска | Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка. Теория. | Знать технику выполнения штрафного броска. | |
| Спортивные игры (баскетбол). | 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. | |
| Спортивные игры (баскетбол). | Выполнение комбинации по баскетболу. | Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок) Теория (урок, методы, формы) | Знать технику выполнения комбинации по баскетболу. | |
| Спортивные игры (баскетбол). | Совершенствование техники перемещения игроков | Ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Передача мяча разными способами на месте. | Уметь выполнять передачи мяча разными способами | |
| Спортивные игры (баскетбол). | Отработка способа ведения мяча в высокой, средней, и низкой стойке. | Совершенствование способа ведения мяча. Совершенствование | Уметь выполнять передачи мяча разными способами | |

| | | | | |
|---|-----------------------------|--|---|--|
| | | броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей. | | |
| Легкоатлетические беговые упражнения | Техника спринтерского бега. | Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества -быстрота. | Уметь выполнять технику спринтерского бега. | |
| Легкоатлетические беговые упражнения | Техника спринтерского бега. | Скоростная выносливость. Пробегание отрезков 5х60м, 5х100м. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества быстрота. | Техника спринтерского бега. | |
| Легкоатлетические беговые упражнения | 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. | |
| Легкоатлетические беговые упражнения | ОФП Кроссовая подготовка | Бег по пересечённой ,равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега. | Уметь бегать на выносливость | |
| Легкоатлетические беговые упражнения | ОФП Кроссовая подготовка | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий. | Уметь бегать на выносливость | |
| Легкоатлетические беговые упражнения | ОФП Кроссовая подготовка | ОРУ. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Анализ техники бега в гору. | Уметь бегать на выносливость | |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|--|---|--|
| Легкоатлетические беговые упражнения | ОФП Кроссовая подготовка | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега 15-20 мин с преодолением горизонтальных препятствий | Уметь бегать на выносливость | |
| Легкоатлетические беговые упражнения | ОФП Кроссовая подготовка | Бег по пересечённой ,равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега | Уметь бегать на выносливость | |
| Легкоатлетические беговые упражнения | ОФП Кроссовая подготовка | Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км | Уметь бегать на выносливость | |
| Легкоатлетические беговые упражнения | ОФП Кроссовая подготовка | ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий. | Уметь бегать на выносливость | |
| Спортивные игры (волейбол). | Нападающие удары Учебно-тренировочная игра | 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 | |
| Спортивные игры (волейбол). | Техники передвижения Учебно-тренировочная игра | Совершенствование техники передвижения в стойке , остановки, ускорения. Комбинации из разученных перемещений. | Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар | |
| Спортивные игры (волейбол). | Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра | Развитие скоростно-силовых способностей. Отработка техники приёма мяча. | Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар | |

| | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|--|
| Спортивные игры (волейбол). | Прямой нападающий удар Учебно-тренировочная игра | ОРУ. Ускорения и СБУ. Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар | |
| Спортивные игры (волейбол). | Развитие Координационных способностей. Учебно-тренировочная игра | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Перемещение игрока. | Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар | |
| Спортивные игры (волейбол). | Развитие Координационных способностей. Учебно-тренировочная игра | Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар | |
| Спортивные игры (волейбол). | Развитие Координационных способностей. Учебно-тренировочная игра | Отработка способа нижней прямой подачи, приёма подачи. Развитие Скоростно – силовых способностей. | Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар | |