

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение среднее
общеобразовательная школа №3**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____Канева И.В.

Протокол №1 от «31» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ №3

_____Кордюков Д.А

Приказ №47 от «01» 09. 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
Основы физической подготовки
на 2023-2024 учебный год
Возраст 16-17 лет
(срок реализации программы 1 год)**

Составитель:

Четвернин Никита Сергеевич

Кимовск, 2023

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре, основной образовательной программы основного и среднего общего образования. Программа рассчитана на один год по 1 часу в неделю (34 часов) для учащихся 11-х классов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям общей физической подготовки обучающихся и тактико-техническим действиям в освоении спортивных игровых видах спорта: баскетболе и волейболе.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи внеурочного курса по общей физической подготовке направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки в игровых видах спорта и полноценному развитию организма занимающихся за счет средств общей физической подготовки.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями в игровых видах спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Учебники, используемые для реализации программы.

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
8. «Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»

9. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва, 1984
10. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях-М.: Просвещение, 2001
11. «Физическая культура», В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клузов-М.: Просвещение, 1998.
12. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов. -М.: Просвещение, 1997,
13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев Фис, 2000
14. «Теория и методика физической культуры» Спб. издательство «Лань», 2003»
15. «Физическая культура» Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008
16. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.: ИД «Форум», 2007

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

| Личностные результаты | Предметные | Метапредметные |
|---|--|---|
| Формирование чувства гордости за свою Родину, уважительного отношения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность, формирование навыка системного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств. | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления, формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества |

Содержание курса внеурочной деятельности

| №п/п | Разделы, темы | Рабочая программа | | |
|------|--|-------------------|----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 | 1 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 15 | - | 15 |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 18 | 1 | 17 |
| 5. | Тестирование | 1 | - | 1 |
| | Итого: | 35 | 2 | 33 |

-подвижные игры. Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-лёгкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Режим занятий: Занятия в секции проводится 1 раз в неделю по 45 минут.

Форма подведения итогов реализации программы:

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Средства обучения: Баскетбольные и волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, тренажеры, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел и другой спортивный инвентарь.

Календарно-тематическое планирование

| Номер урока | Тема урока. |
|-------------|---|
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроках. Специально-беговые упражнения. Учебная игра в мини-волейбол. |
| 2. | Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Круговая тренировка по ОФП. |
| 3. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Передача и прием волейбольного мяча сверху на технику. |
| 4. | Прием и передача волейбольного мяча снизу на технику. Круговая тренировка по ОФП. |
| 5. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Подача волейбольного мяча на технику. |
| 6. | Комплекс упражнений ОФП на развитие выносливости. Нападающий удар в игре в волейбол. |
| 7. | Нападающий удар и его блокирование. Круговая тренировка по ОФП. |
| 8. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Тактические действия в нападении и защите в волейболе. |
| 9. | Учебная игра в волейбол на технику. Круговая тренировка по ОФП. |
| 10. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Учебная игра в волейбол на технику. |
| 13. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Передвижения и остановки, повороты в баскетболе.. |
| 14. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Жонглирование, передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении. |
| 15. | Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Ведение баскетбольного мяча. |
| 16. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча на технику. |
| 17. | Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча с близкой дистанции на технику. |
| 18. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со средней дистанции. |
| 19. | Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок баскетбольного мяча. |
| 20. | Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со штрафной линии на технику. |
| 21. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения. |
| 22. | Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения на технику. |
| 23. | Развитие специальной выносливости. Много скоки. Перемещения и владение мячом. |
| 24. | Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Техника защитных действий против игрока с мячом и без мяча. |
| 25. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Тактические действия в нападении и защите при игре в баскетбол. |
| 26. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Игра в баскетбол на технику. |
| 27. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол. |
| 28. | Комплекс упражнений ОФП на развитие прыгучести. Учебная игра в мини-баскетбол. |
| 29. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев) Учебная игра в |

| | |
|-----|---|
| | мини-волейбол. |
| 30. | Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол. |
| 31. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол. |
| 32. | Развитие специальной выносливости. Учебная игра в мини-баскетбол. |
| 33. | Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол. |
| 34. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол. |
| 35. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Учебная игра в мини-баскетбол. |

