

**Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска  
«Средняя общеобразовательная школа №110»**

<p align="center"><b>«Рассмотрено на МО»</b> Председатель МО</p> <p align="center">_____/М.В.Чупыра/ Протокол №1 от 28 августа 2020 года</p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора БОУ г. Омска «СОШ №110»</p> <p align="center">_____/С.А. Бирюкова/ 31 августа 2020 г.</p>	<p align="center"><b>«Утверждаю»</b> Директор БОУ г. Омска «СОШ №110»</p> <p align="center">_____/А.И. Складнев/ Приказ № ___ от 01 сентября 2020 г.</p>
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2020/2021 учебный год**

по курсу внеурочной деятельности **ОФП**  
**направление спортивно-оздоровительное**

**класс 10**

учитель **Аширбаева Светлана Владимировна**, категория **соответствие**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «ОФП» построена и реализуется в соответствии с требованиями: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО); Основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) БОУ г. Омска «СОШ «110»; Примерной программы по предмету «Физическая культура» и на основе авторской программы под редакцией:

1. В.И. Лях «Физическая культура». Рабочие программы 10-11 классы.,-М.: Просвещение,2015г.
2. Комплексная программа Физического воспитания 1 – 11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» - 2012г
3. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013 г
4. Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011

**Класс: 10**

Количество часов по учебному плану:35 Всего 35. В неделю:1. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся в группах.

**Цель программы** внеурочной деятельности по ОФП состоит в том. Чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания и, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**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.

**Метапредметные результаты:**

- 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.

**Предметные результаты:**

- 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;

## **II.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

### **Таблица 1. Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ОФП» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Программа разработана на основе следующих принципов:**

1. Обучения
2. Спортивной-тренировки
3. Наглядности
4. Сознательности и активности
5. Систематичности
6. Доступности
7. Прочности

### **Формы проведения занятий**

подвижные игры, игры с элементами баскетбол, соревнование, эстафеты, игровые упражнения, однонаправленные занятия, комбинированные занятия, работа в парах, группах, индивидуальная работа, контрольные занятия (разбор ошибок).Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

**Методы:**словесные ( рассказ учителя. инструктаж, беседа. обсуждение), наглядные, метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, метод строго-регламентированного упражнения, метод частично-регламентированного упражнения, повторный метод, метод активизации, игровой, соревновательный, круговой.

## **I. Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.**

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

## **II. Способы физкультурной деятельности.**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Спортивные игры.**

**Футбол.** Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удары по не подвижному и не катящемуся мячу. Удары внутренней стороны стопы. Удар внутренней и средней частью подъема. Остановка мяча грудью.

**Баскетбол.** Способы передвижения. Ведение мяча низкой и средней стойке правой и левой рукой. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди и от плеча, с места и в движение. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте и в движении. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста приставными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча: без сопротивления защитника, на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, о бегание стоек. Вырывание и выбивание мяча, тактика свободного нападения. Индивидуальные атакующие и защитные действия. Групповые атакующие и защитные действия. Удары по мячу серединой лба.

**Волейбол.** Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками и над собой. Прием мяча снизу под собой. Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения для обучения 10 прямой нижней и боковой подаче. Специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Двусторонняя игра. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар.

**Легкая атлетика.** Спортивная ходьба. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции 30м, 60м и 100м и в медленном темпе до 5000 м. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. Медленный бег. Кросс 1000—1500 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину способом «прогнувшись», «согнув ноги». Прыжки в высоту. Метание малого мяча с места и разбега. Преодоление полосы препятствий. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту. Кроссовая подготовка.

**Гимнастика** Стойка на лопатках. Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками. Кувырки вперед и назад. Из виса переход в упор. Опорный прыжок через козла вскок. Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках. Повороты стоя на месте и прыжком. Подъем переворотом в упор. Равновесие на одной ноге. Стойка на голове и руках. Кувырок назад стоя ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат. Из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. Из упора присев пережат назад в стойку на лопатках.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития скоростных качеств. Бег с ускорением на 20, 30, 40м. Ускоренный бег 60-80м. Бег с горы. Бег на месте. Различные эстафеты 4 по 100. Бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, скачки на одной ноге, вбегание на гору, бег по повороту, бег по лестнице. Низкий старт и стартовый разгон до 60м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50-60м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег с чередования с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15и10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже, с набивными мячами в руках (массой 1-3кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

**Упражнения для развития силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4кг, мешочки с песком 3-5кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком в верх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Сгибание разгибания рук в упоре лежа. Сгибание разгибания рук в горизонтальном упоре лежа «на возвышение». Упражнения для мышц брюшного пресса. Полуприседы с партнером, сидящим на плечах. Приседы с партнером, сидящим на плечах. Приседания на одной ноге. Лазание по канату. Подтягивание на перекладине.

**Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.** Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком). Приседания и вставания со

штангой на плечах (6-8 раз за подход). Выпрыгивание из полуприсяду и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгивании за подход). Сидя на гимнастической скамейке – наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках. Прыжки через скакалку. Напрыгивание на предметы различной высоты. Прыжки с ноги на ногу. Тройной, пятерной прыжок с места и с разбега. Серия прыжков с преодолением препятствий, по ступенькам, через квадраты. Темповые прыжки на одной ноге. Прыжки по гимнастическим матам, через зоны, планку, препятствия, в длину. Выпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой тоже, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.

**Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).** Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные – выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные – выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечное связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств – гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений - встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п. Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и так же даст возможность ученику вложить дополнительную силу. Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

**Контрольные испытания, соревнования.** Участие в городских и школьных соревнованиях, спортивным играм, легкой атлетике, согласно календарного плана.

### III. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	
		аудиторных	внеаудиторных
1	Теория Беседа: «Физическая культура и спорт».	1	
2	Бег на короткие дистанции. Низкий старт, высокий старт.		1
3	Старты. Стартовый разгон. Стартовый разбег. Финиширование.		1
4	Бег на средние дистанции.		1
5	Кроссовая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости.		1
6	Контрольные испытания		1
7	Легкая атлетика . Подготовка к осеннему легкоатлетическому кроссу.		1
8	Осенний легкоатлетический кросс.		1
9	Специальная подготовка		1
10	Общая физическая подготовка	1	
11	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, передвижения в стойках.	1	
12	Передачи мяча на месте. Передачи мяча в движении, со сменой мест.	1	
13	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	
14	Броски мяча в корзину, с места и в движении.	1	
15	Специальная подготовка. Упражнения для развития ловкости..	1	
16	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.	1	
17	Финты. Учебная игра.	1	

18	Психологическая подготовка. Учебная игра.	1	
19	Подготовка к соревнованиям.	1	
20	Соревнования по баскетболу.	1	
21	Техника безопасности на занятиях волейболом. ОРУ с мячами. Специальная подготовка. Стойки, передвижения в стойках.	1	
22	Передачи мяча на месте, в движении. Передачи сверху и снизу двумя руками.	1	
23	Прием и передача мяча. Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая). Учебная игра.	1	
24	Учебная игра. Тактическая подготовка в нападении и защите. Беседа: «Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль». Учебная игра.	1	
25	Соревнования по волейболу. Судейская практика.	1	
26	Общая физическая подготовка. Контрольные испытания	1	
27	Гимнастика с элементами акробатики. Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».	1	
28	Общеразвивающие упражнения (с предметами). Общая физическая подготовка.	1	
29	ОРУ. Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).	1	
30	ОРУ. Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки).	1	
31	ОРУ. Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).	1	
32	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов	1	
33	Подвижные игры с элементами волейбола.		1
34	Подвижные игры с элементами акробатики. Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).		1
35	Подвижные игры с элементами баскетбола.		1