МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Чукотского автономного округа

Управление социальной политики Администрации городского округа Певек

МБОУ Центр образования г.Певек

РАССМОТРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом МБОУ Центр образования г. Певек протокол №1 от 30 августа 2023г.	приказом директора МБОУ Центр образования г. Певек № 02-02/464 от 30 августа 2023г.

Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2023.08.30 18:03:36 +12'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса «Общая физическая подготовка»

для обучающихся 10 классов

Г. Певек 2023г

Аннотация

Рабочая программа элективного курса «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями по состоянию на 30 декабря 2021 года.);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями от 11.12.2020 № 712);

- Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ Центр образования г.Певек;

-Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371

- Программы воспитания МБОУ Центр образования г.Певек, утвержденной приказом директора от 30.08.2023г № 02-02/466;

- Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования г. Певек» (утверждён постановлением Администрации городского округа Певек от 18.01.2021 г. № 7);

-Учебного плана МБОУ Центр образования г.Певек (утвержден приказом директора школы 30.08.2023г. №02-02/464);

- Годового календарного графика школы (утвержден приказом директора школы от 30.08.2023г. №02-02/464).

Программа рассчитана на один год по 1 часу в неделю (34 часов) для учащихся 10-х классов (в соответствии сприказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889, о реализации третьего часа физической культуры).

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.

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 отзывчивоси, 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

Раздел 1 Баскетбол. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты; развитие силовых способностей. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе; развитие выносливости. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры; развитие координации движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Раздел 2 Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Раздел 3 Общая физическая подготовка. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов

комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Тематическое планирование курса

№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	16	1	15
5.	Тестирование	1	-	1
	Итого:	**34**	**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 40минут.

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.

Номер урока	Тема урока.	Дата по плану.	Дата по факту.
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.		