МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Цимлянского района

МБОУ лицей №1 г.Цимлянска

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
председатель методического совета лицея	директор МБОУ лицея №1 г. Цимлянска
_____/Кривошлыкова С.В./	_____/Боженко И.А./
протокол №1 от 30. 08.2023 г.	приказ № 121 от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса дополнительного образования

по общей физической подготовке

г. Цимлянск 2023

Пояснительная записка

Программа разработана на основе учебника для общеобразовательных организаций «Физическая культура» В.И.Ляха – М. Просвещение, 2019 г.

Занятие ОФП в 10-11 классах направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка».

Время, отведенное на обучение, составляет 33 часа в год, 1 час в неделю, при-чем практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практи-ческое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1 – 3 года обучения 15 человек.

Раздел 1.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

Личностными результатами обучения:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
-будет укреплено здоровье
-будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
-будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Метапредметными результатами обучения:

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

Предметные результаты обучения:

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
-будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
-будет расширен двигательный опыт
-будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
-будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Раздел 2.

Содержание курса с внеурочной деятельности указанием форм организации и видов деятельности.

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.
Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Настольный теннис: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Занятия в тренажерном зале: Занятия в тренажерном зале строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трех частей. Вводная часть - длительностью 5 мин. Основная часть занятия (20-25 мин.). Работа строится по методу круговой тренировки - дети переходят от одного тренажера к другому по команде педагога. Круговая тренировка способствует увеличению двигательной активности детей. Занятия в основном проводятся сюжетного характера, используются игровые приемы, предлагается выполнить имитационные движения, например: "Гонка велосипедистов" - езда на велотренажере, мячах-прыгунах и т.д. В каждое занятие включаются упражнения с простыми и сложными тренажерами. Для формирования правильной осанки используются упражнения у гимнастической стенки, а также детские гантели, эспандеры, фитбол-мячи. Количество тренажеров зависит от поставленных задач на занятии (5-7 тренажеров). Время работы на одном тренажере занимает 1-2 мин. Нагрузка определяется индивидуально для каждого ребенка. После работы на каждом тренажере проводятся упражнения на расслабление, восстановление дыхания, далее дети переходят на следующий тренажер. Заключительная часть (3-4 мин.) направлена на расслабление и восстановление. Проводятся малоподвижные игры и упражнения на релаксацию. Во время проведения физкультурных занятий внимание детей обращают на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц, для работы различных систем организма.

Раздел 3
Календарно-тематическое планирование.

№	Раздел и тема программы	Количество часов	По плану	Фактически
	Волейбол			
1.	Совершенствование техники передвижения. Двусторонняя игра.	1	7.09	
2.	Совершенствование техники передвижения. Двусторонняя игра.	1	14.09	
3.	Совершенствование техники передвижения. Двусторонняя игра.	1	21.09	
4.	Игра в парах и тройках. Двусторонняя игра.	1	28.09	
5.	Игра в парах и тройках. Двусторонняя игра.	1	05.10	
6.	Игра в парах и тройках. Двусторонняя игра.	1	12.10	
7.	Варианты подачи мяча верху и снизу. Двусторонняя игра	1	19.10	
8.	Варианты подачи мяча верху и снизу. Двусторонняя игра.	1	26.10	
9.	Варианты подачи мяча верху и снизу. Двусторонняя игра.	1	09.11	
10.	Приём мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра.		16.11	
11.	Приём мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра.	1	23.11	
12.	Передача мяча по заданию. Двусторонняя игра.	1	30.11	
13.	Варианты нападающего удара. Двусторонняя игра.	1	07.12	
14.	Варианты блокирования нападающего удара.	1	14.12	
15.	Учебная игра.	1	21.12	
16.	Учебная игра.	1	28.12	
17.	Учебная игра.	1	11.01	
	Баскетбол			
18.	Передачи мяча в парах	1	18.01	
19.	Передачи мяча в парах	1	25.01	
20.	Этафеты с элементами баскетбола	1	01.02	
21.	Этафеты с элементами баскетбола	1	08.02	
22.	Броски по кольцу	1	15.02	
23.	Броски по кольцу	1	22.02	
24.	Учебная игра.	1	29.02	
	Настольный теннис.			
25.	Варианты подачи. Учебная игра	1	07.03	
26.	Варианты подачи. Учебная игра	1	14.03	
27.	Нападающий удар справа. Учебная игра	1	21.03	
28.	Элементы защиты.	1	04.04	
29.	Учебная игра в парах	1	11.04	
30.	Занятия в тренажёрном зале	1	18.04	

31.	Занятия в тренажёрном зале	1	25.04	
32.	Занятия в тренажёрном зале	1	02.05	
33.	Занятия в тренажёрном зале	1	16.05	
34.	Занятия в тренажерном зале	1	23.05	