

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

Рассмотрена на
заседании
методического
совета
Протокол № 5
от "31"мая 2024

Согласовано
заместитель
директора по УВР
Ю.В.
Перевалова
"31"мая 2024

Принята
педагогическим
советом
Протокол № 9
от "21"июня 2024

Утверждаю
директор
О.А.Орищенко
Приказ № 188-од
от "05"августа 2024



**Программа внеурочной деятельности
«ОФП (общая физическая подготовка)»
10-11 классы**

н.п. Ёнский
2024

I. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

Ученик научится:

- 1) выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 2) выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 3) выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- 4) выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,
- 5) выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- 6) выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 7) выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- 1) выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- 2) преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью

разнообразных

способов лазания, прыжков и бега;

- 3) осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- 4) выполнять нормативы по физической подготовке;
- 5) владеть игровыми ситуациями на поле;
- 6) уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- 7) разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- 8) уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Лёгкая атлетика (8 часов)

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Бег на время на дистанции 30 м, 60 м. Бег на время на дистанции 100 м. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Гимнастика (8 часов)

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Гимнастика с элементами акробатики. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие мышц груди. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы). Упражнения на развитие мышц шеи. Упражнения на развитие мышц предплечья. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие мышц бедра и голени. Стретчинг.

Волейбол и лажная подготовка (10 часов)

Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки, передвижения в стойках. Передачи мяча на месте, в движении. Поддачи мяча (верхняя и нижняя прямая). Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола. Переноска лыж. Надевание лыж. Передвижение на лыжах. Спуск в высокой и низкой стойке. Скользящий шаг с палками.

Баскетбол (8 часов)

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	8
2	Гимнастика	8
3	Волейбол и лыжная подготовка	10
4	Баскетбол	8
	Всего	34

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
Лёгкая атлетика (8 часов)		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Планирование тренировок. Бег на короткие дистанции. ОРУ. Подвижные игры	1
2	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно. Ускорения, бег по повороту, финиширование. ОРУ. Подвижные игры	1
3	Бег на время, дистанции 30 м, 60 м. ОРУ. Подвижные игры	1
4	Бег на время, дистанция 100 м. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса	1
5	Бег по пересечённой местности. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса	1
6	Кроссовая подготовка до 10 мин. ОРУ	1
7	Прыжок в высоту способом «перешагивание». ОРУ. Подвижные игры	1
8	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». ОРУ. Подвижные игры	1
Гимнастика (8 часов)		
9	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Планирование тренировок. Гимнастика с элементами акробатики («мост», стойка на лопатках, «колесо», перекаты, кувырки). ОРУ	1
10	Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие мышц спины. ОРУ. Подвижные игры	1
11	Упражнения на развитие мышц груди. ОРУ. Подвижные игры	1
12	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы). ОРУ. Подвижные игры	1
13	Упражнения на развитие мышц шеи. Упражнения на развитие мышц предплечья. ОРУ. Подвижные игры	1
14	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие мышц бедра и голени. ОРУ. Подвижные игры	1
15	Стретчинг. ОРУ. Подвижные игры	1
16	Беседа «Травмы. Оказание первой медицинской помощи». ОРУ. Подвижные игры	1
Волейбол и лыжная подготовка (10 часов)		
17	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки, передвижения в стойках. ОФП	1
18	Прием и передача мяча.	1
19	Передачи мяча на месте, в движении. ОФП	1
20	Передачи сверху и снизу двумя руками.	1
21	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая). ОФП	1
22	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
23	Переноска лыж. Надевание лыж.	1

24	Передвижение на лыжах.	1
25	Спуск в высокой и низкой стойке.	1
26	Скользкий шаг с палками.	1
Баскетбол (8 часов)		
27	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещения и остановки. Ведение мяча. ОФП	1
28	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. ОФП. Развитие физической силы	1
29	Ведение мяча. ОФП. Упражнения на развитие мышц стопы и голени	1
30	Броски мяча в кольцо. ОФП. Упражнения на развитие мышц стопы и голени	1
31	Овладение мячом и противодействия. Упражнения на развитие мышц стопы и голени	1
32	Отвлекающие приёмы. ОФП. Упражнения на развитие мышц спины и живота	1
33	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча. Передачи мяча, бросок. ОФП	1
34	Соревнования по баскетболу	1
Итого		34