

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 5 «Перспектива»**

**Утверждена приказом  
директора от 31.08.2023 г. № 511**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ОФП**

**10-11 класс**

2023 г.

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b>	3
Актуальность и назначение программы	3
Цели изучения курса внеурочной «ОФП»	3
Место курса внеурочной деятельности «ОФП» в учебном плане	4
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «ОФП»	4
Личностные результаты	4
Метапредметные результаты	4
Предметные результаты	5
<b>Содержание курса внеурочной деятельности «ОФП»</b>	5
<b>Календарно-тематическое планирование</b>	6

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» (далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287, нормами Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся (внесенными в федеральное законодательство во исполнение поручений Президента РФ Пр-328 п.1 от 23.02.2018 года, Пр-2182 от 20.12.2020 года).

Программа ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей учащихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования в урочной и во внеурочной деятельности.

### **Актуальность и назначение программы**

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепления здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «ОФП» относится к физкультурно-спортивной направленности.

### **Цели изучения курса внеурочной деятельности «ОФП»**

**Цель:** содействием всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие. Оптимальный уровень двигательных способностей.

## **Задачи:**

- формирование элементарных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- развитие координационных (точности воспроизведения и пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, увеличение физических нагрузок, данные мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

## **Планируемые результаты**

**Личностные результаты** включают готовность и способность занимающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоение школьниками умуд (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха

**Предметные результаты** включают освоенный занимающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). О физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня. Утренняя зарядка. Оздоровительные мероприятия, подвижные игры и.т.д).

### **Место курса внеурочной деятельности «ОФП» в учебном плане**

Программа предназначена для обучающихся 10-11 класса, рассчитана на 34 часа в год (час в неделю).

### **Содержание программы**

#### **Физическая подготовка –12 часов**

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты.

Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и \_многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимна. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

### **Техническая подготовка –10 часов.**

Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Кроссовая подготовка

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

### **Спортивные игры (баскетбол)- 6 часов**

Техника ведения мяча, бросок в кольцо. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

### **Спортивные игры (волейбол)- 6 часов**

Нападающие удары, техники передвижения, прием мяча.

## **Календарно- тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Общая и специальная физическая подготовка	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка	1
4.	Общая и специальная физическая подготовка	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка	1
6.	Общая и специальная физическая подготовка	1
7.	Общая и специальная физическая подготовка	1
8.	Общая и специальная физическая подготовка	1
9.	Общая и специальная физическая подготовка	1

10.	Общая и специальная физическая подготовка	1
11.	Общая и специальная физическая подготовка	1
12.	Общая и специальная физическая подготовка	1
13.	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	1
14.	Техника выполнения штрафного броска	1
15.	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок	1
16.	Выполнение комбинации по баскетболу.	1
17.	Совершенствование техники перемещения игроков	1
18.	Отработка способа ведения мяча в высокой, средней, и низкой стойке.	1
19.	Техника спринтерского бега.	1
20.	Техника спринтерского бега.	1
21.	ОФП Кроссовая подготовка	1
22.	ОФП Кроссовая подготовка	1
23.	ОФП Кроссовая подготовка	1
24.	ОФП Кроссовая подготовка	1
25.	ОФП Кроссовая подготовка	1
26.	ОФП Кроссовая подготовка	1
27.	ОФП Кроссовая подготовка	1
28.	ОФП Кроссовая подготовка	1
29.	Спортивные игры (волейбол). Нападающие удары	1
30.	Спортивные игры (волейбол). Техники передвижения	1
31.	Спортивные игры (волейбол). Прием мяча	1
32.	Спортивные игры (волейбол). Прямой нападающий удар	1
33.	Спортивные игры (волейбол).	1

34.	Спортивные игры (волейбол).	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>