

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МАОУ «СОШ № 18»
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАОУ «СОШ № 18»
№ 282-ОД от «29» августа 2023 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
секции «ОФП»
для 10 – 11 классов

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности ОФП:

Личностные результаты: - дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты: -определять наиболее эффективные способы достижения результата; -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; - умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты: -формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития. Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

2. Содержание учебного курса:

Тема 1. Вводный блок Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях. Основы гигиены.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города. Игры разных стран.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник тренировок.

Тема 5. Общая физическая подготовка Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных

видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка) Практические занятия. Разминка.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения

для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы.

Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Тема 6. Контрольные упражнения Контрольные тесты проводятся четыре раза в год.

Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения. Контрольные упражнения (тестирование)

Тема 7. Соревнования Соревнования проводятся среди членов коллектива.

Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям. экскурсии, посещение спортивных соревнований. Знания и умения Предметно-информационный компонент: - знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем; - знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье. Деятельностно-коммуникативный компонент: - применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности; - умение самостоятельно готовится к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия; - самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни. Ценностно-ориентационный компонент: - сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры; - гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей; - отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации; - ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов , отводимых на освоение каждой темы.

10 класс

№ п/п	Дата	Раздел/Тема	Количество часов на освоение темы
Лёгкая атлетика-13 ч			
1.		Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Физическая культура и основа здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Кроссовая подготовка.	1
2.		Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Развитие ССК.	1
3.		Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной скоростью от 40 до 80 м. Развитие ССК. Эстафетный бег.	2
4.		Кросс до 2км. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Развитие ССК. Метание мяча. Подтягивание на перекладине.	2
5.		Кросс. СБУ. Развитие ССК. Бег с максимальной скоростью от 80 до 100м. Метание мяча.	1
		Кросс до 2 км. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью до 100м	1
6.		Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной скоростью (Д)- до 300 метров, (Ю)- до 500м.	1
7.		Бег 6 мин. ОРУ. СБУ. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку.	1
8.		Развитие силовых качеств. Челночный бег 3х10м. Подтягивание на перекладине. Прыжки и многоскоки.	2
9.		Развитие силовых качеств. СБУ. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. Подтягивание на перекладине.	1
Баскетбол – 8 ч			
10.		Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных игр. Техника передвижения и остановка прыжком. Двухсторонняя игра в баскетбол. Броски по кольцу.	2
11.		Ведение мяча змейкой и с изменением направления. Техника остановки двумя шагами и бросок по кольцу. Развитие координационных качеств. Двухсторонняя игра в баскетбол.	2
12.		Эстафета с ведением мяча; змейкой, с изменением направления и скорости. Передача мяча двумя руками от груди во время движения и бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.	2

13.		Техника передвижения и остановка прыжком. Совершенствование передачи мяча. Бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
14.		Эстафета с баскетбольными мячами. Штрафной бросок. Бросок по кольцу из разных мест положений. Развитие координации.	1
		Волейбол- 6 ч	
15.		Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных игр. Правила волейбола. Стойка игрока, перемещение в стойке.	1
16.		Передача мяча в колоннах и над собой. Приём мяча снизу. Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	2
17.		Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Перемещение в стойке. Нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.	2
18.		Развитие ССК. Совершенствование передачи мяча над собой. Совершенствование нападающего удара. Прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
		Лёгкая атлетика – 7 ч	
19.		Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Физическая культура и основа здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением от 60 до 80 м. Эстафетный бег. Развитие ССК.	1
20.		Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег с ускорением от 100 до 200 м. Развитие ССК.	1
21.		Кроссовая подготовка до 2 км. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной скоростью от 40 до 80 м. Развитие ССК. Эстафетный бег.	1
22.		Кросс до 3 км. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Развитие ССК. Метание мяча. Подтягивание на перекладине.	1
23.		Кросс до 3,5 км. СБУ. Развитие ССК. Бег с максимальной скоростью от 80 до 100м. Метание мяча. Челночный бег 3x10м.	1
24.		Кросс до 3 км. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью до 100м. Подтягивание на перекладине. Прыжки и многоскоки.	1
25.		Кроссовая подготовка. Развитие ССК. Бег 6 мин. ОРУ. СБУ Метание мяча. Бег с максимальной скоростью (Д)- до 300 метров, (Ю)- до 500м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку.	1

11 класс

№ п/п	Дата	Раздел/Тема	Количество часов на освоение темы
Лёгкая атлетика – 14 ч			
1		Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Физическая культура и основа здорового образа жизни.. Кроссовая подготовка.	1
2		Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Развитие ССК.	1
3		Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной скоростью от 40 до 80 м. Развитие ССК. Эстафетный бег.	1
4		Кросс до 2км. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Развитие ССК. Метание мяча. Подтягивание на перекладине.	1
5		Кросс. СБУ. Развитие ССК. Бег с максимальной скоростью от 80 до 100м. Метание мяча.	2
6		Кросс до 2 км. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью до 100м.	1
7		Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег с максимальной скоростью (Д)- до 300 метров, (Ю)- до 500м.	2
8		Бег 6 мин. ОРУ. СБУ. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку	1
9		Развитие силовых качеств. Челночный бег 3х10м. Подтягивание на перекладине. Прыжки и многоскоки.	2
10		Развитие силовых качеств. СБУ. Бег с изменением направления и скорости.	1
11		Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. Подтягивание на перекладине.	1
Баскетбол – 8 ч			
12		Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных игр. Техника передвижения и остановка прыжком. Двухсторонняя игра в баскетбол. Броски по кольцу	1
13		Ведение мяча змейкой и с изменением направления. Техника остановки двумя шагами и бросок по кольцу.	1
14		Эстафета с ведением мяча; змейкой, с изменением направления и скорости.	1
15		Передача мяча двумя руками от груди во время движения и бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
16		Развитие координационных качеств. Двухсторонняя игра в баскетбол.	2

17		Техника передвижения и остановка прыжком. Совершенствование передачи мяча. Бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
18		Эстафета с баскетбольными мячами. Штрафной бросок. Бросок по кольцу из разных мест положений. Развитие координации.	1
		Волейбол – 6 ч	
19		Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных игр. Правила волейбола. Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча в колоннах и над собой.	1
20		Приём мяча снизу. Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
21		Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Перемещение в стойке.	1
22		Нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
23		Развитие ССК. Совершенствование передачи мяча над собой. Совершенствование нападающего удара.	1
24		Прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
		Лёгкая атлетика- 6 ч	
25		Техника безопасности и правила поведения на занятиях. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением от 60 до 80 м. Эстафетный бег. Развитие ССК.	1
26		Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег с ускорением от 100 до 200 м. Развитие ССК.	1
27		Кросс до 3 км. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Развитие ССК. Метание мяча. Подтягивание на перекладине.	1
28		Кросс до 3,5 км. СБУ. Развитие ССК. Бег с максимальной скоростью от 80 до 100м. Метание мяча. Челночный бег 3x10м.	1
29		Бег с максимальной скоростью до 100м. Подтягивание на перекладине. Прыжки и многоскоки.	1
30		Развитие ССК. Бег 6 мин. ОРУ. СБУ Метание мяча. Бег с максимальной скоростью (Д)- до 300 метров, (Ю)- до 500м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку.	1