

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5
«Центр современных индустриальных технологий»
МАОУ СОШ №5 "Центр ИнТех"

РАССМОТРЕНО
Координационно-
методическим советом МАОУ
СОШ №5 «Центр ИнТех»

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора
по УВР
Горелкина О.В.
ФИО

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 496
от «01» сентября 2023 г.

МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «ОФП»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «ОФП» разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- ФГОС основного общего образования, утверждённым приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 (далее ФГОС СОО);
- уставом МАОУ СОШ №5 «Центр ИнТех»;
- Рабочей программой воспитания МАОУ СОШ №5 «Центр ИнТех»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное

развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Общая физическая подготовка является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок как ОФП может привести в хорошую физическую форму. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления дополнительного образования путем включения учащихся среднего звена в двигательную активность и кардио-тренировки через систему ОФП.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА:

курс внеурочной деятельности «ОФП» нацелен на помощь учащемуся:

- в укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений, обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Согласно учебному плану на изучение курса внеурочной деятельности отводится 34 часа (1 час в неделю).

Срок реализации рабочей программы 1 год.

При реализации программы используются различные образовательные технологии деятельностного типа, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №5 "Центр ИнТех", призвана обеспечить достижение следующих личностных результатов:

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (34 часа)

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры, лыжная подготовка. ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. 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. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП. Организация и проведение спортивных игр.

Раздел 1. Физическая культура как область знаний. Теоретические занятия: влияние упражнений на различные системы организма.

Раздел 2. Легкая атлетика. Практическая деятельность: Спринтерский бег, эстафетный бег, Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики. Практическая деятельность: Упражнения на гимнастическом бревне и брусьях. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП.

Раздел 4. Лыжная подготовка. Практическая деятельность: Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Строевая подготовка и общеразвивающие упражнения с лыжами.

Раздел 5. Спортивные игры.

Волейбол: обучение приёму мяча от сетки; обучение передачи мяча с продвижением; обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром; обучение верхней передаче за головой через сетку; закрепление верхней передачи за голову через сетку.

Баскетбол: тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча); тактика нападения быстрый прорыв; взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон; учебная игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Раздел 1: Основы знаний	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2	Раздел 2: Лёгкая атлетика	7	0	7	https://resh.edu.ru/
3	Раздел 3: Гимнастика элементами акробатики	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4	Раздел 4: Лыжная подготовка	6	0	6	https://resh.edu.ru/
5	Раздел 5: Спортивные игры -Баскетбол -Волейбол	9 9	0	9 9	https://resh.edu.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	34	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Раздел 1: Основы знаний	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2	Раздел 2: Лёгкая атлетика	7	0	7	https://resh.edu.ru/
3	Раздел 3: Гимнастика элементами акробатики	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4	Раздел 4:	6	0	6	https://resh.edu.ru/

	Лыжная подготовка				
5	Раздел 5: Спортивные игры -Баскетбол -Волейбол	9 9	0	9 9	https://resh.edu.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту		
1	Влияние упражнений на различные системы организма	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
2	Спринтерский бег	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
3	Спринтерский бег	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
4	Эстафетный бег	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
5	Эстафетный бег	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
6	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
7	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
8	Кроссовая подготовка	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
9	Упражнения на гимнастическом бревне и брусьях	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
10	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
11	Строевая подготовка с лыжами	1	0	1			https://resh.edu.ru/	

12	Ступающий шаг, повороты, спуски	1	0	1			https://resh.edu.ru/
13	Одновременный безшажный ход	1	0	1			https://resh.edu.ru/
14	Общеразвивающие упражнения с лыжами	1	0	1			https://resh.edu.ru/
15	Попеременный двушажный ход	1	0	1			https://resh.edu.ru/
16	Попеременный двушажный ход	1	0	1			https://resh.edu.ru/
17	Приём мяча от сетки. Передача мяча с продвижением	1	0	1			https://resh.edu.ru/
18	Приём мяча от сетки. Передача мяча с продвижением	1	0	1			https://resh.edu.ru/
19	Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром	1	0	1			https://resh.edu.ru/
20	Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром	1	0	1			https://resh.edu.ru/
21	Верхняя передача за голову через сетку. Верхняя передача кулаком	1	0	1			https://resh.edu.ru/
22	Верхняя передача за голову через сетку. Верхняя передача кулаком	1	0	1			https://resh.edu.ru/
23	Учебная игра	1	0	1			https://resh.edu.ru/
24	Учебная игра	1	0	1			https://resh.edu.ru/
25	Учебная игра	1	0	1			https://resh.edu.ru/
26	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	1	0	1			https://resh.edu.ru/

27	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
28	Тактика нападения быстрый прорыв	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
29	Тактика нападения быстрый прорыв	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
30	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
31	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
32	Игровые взаимодействия игроков в защите и нападения	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
33	Игровые взаимодействия игроков в защите и нападения	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
34	Учебная игра	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	34				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту		
1	Влияние упражнений на различные системы организма	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
2	Спринтерский бег	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
3	Спринтерский бег	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
4	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
5	Эстафетный бег	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
6	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
7	Кроссовая подготовка	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
8	Кроссовая подготовка	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
9	Упражнения на гимнастическом бревне и брусьях	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
10	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
11	Ступающий шаг, повороты, спуски	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
12	Одновременный одношажный ход	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
13	Попеременный двушажный ход	1	0	1			https://resh.edu.ru/	
14	Попеременный двушажный ход	1	0	1			https://resh.edu.ru/	

15	Развитие выносливости	1	0	1			https://resh.edu.ru/
16	Развитие выносливости	1	0	1			https://resh.edu.ru/
17	Приём мяча от сетки. Передача мяча с продвижением	1	0	1			https://resh.edu.ru/
18	Приём мяча от сетки. Передача мяча с продвижением	1	0	1			https://resh.edu.ru/
19	Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром	1	0	1			https://resh.edu.ru/
20	Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром	1	0	1			https://resh.edu.ru/
21	Верхняя передача за голову через сетку. Верхняя передача кулаком	1	0	1			https://resh.edu.ru/
22	Верхняя передача за голову через сетку. Верхняя передача кулаком	1	0	1			https://resh.edu.ru/
23	Учебная игра	1	0	1			https://resh.edu.ru/
24	Учебная игра	1	0	1			https://resh.edu.ru/
25	Учебная игра	1	0	1			https://resh.edu.ru/
26	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	1	0	1			https://resh.edu.ru/
27	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	1	0	1			https://resh.edu.ru/
28	Тактика нападения быстрый прорыв	1	0	1			https://resh.edu.ru/
29	Тактика нападения быстрый прорыв	1	0	1			https://resh.edu.ru/

30	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон	1	0	1		https://resh.edu.ru/	
31	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон	1	0	1		https://resh.edu.ru/	
32	Игровые взаимодействия игроков в защите и нападения	1	0	1		https://resh.edu.ru/	
33	Игровые взаимодействия игроков в защите и нападения	1	0	1		https://resh.edu.ru/	
34	Учебная игра	1	0	1		https://resh.edu.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34			