

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»

«Рассмотрено»


Руководитель школьного
методического совета

 /Родина О.А./

Протокол № 1
от 29.08.2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР
МКОУ «Средняя школа № 4»

 /Борзова Г.Н./

29 августа 2023 года

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»

Направление «Спортивно-оздоровительное»
(10 класс)

на 2023-2024 учебный год

Составитель программы
Соболева Ляна Сергеевна,
учитель физической культуры

г. Людиново
2023 год

Программа внеурочной деятельности «ОФП» по спортивно - оздоровительному направлению в 10 классе составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования, Федеральным Законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Результаты освоения программы

Предметные результаты:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

Личностные результаты:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «ОФП» учащиеся узнают:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

научатся:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- навыкам судейства различных видов соревнований;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км, бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с весом собственного тела, упражнения с отягощениями, со скакалкой, прыжковые упражнения, в парах; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

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 гимнастической скамейке, на полу, подтягивание из виса углом.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и много скоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков.

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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Упражнения для развития координационных способностей:

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Акробатические упражнения. Серии челночного бега. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Тематический план

№	Тема	Количество часов
1.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 12 раз(д), 20 раз (м) – 3 серии. Поднимание ног до угла 90* 12 – 15 раз 2 серии. Прыжки из глубокого приседа 12 – 15 раз 2 серии. Развитие силовых способностей.	1
2.	Подтягивание на высокой (м), низкой (д)перекладине. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине 35 раз - 2 серии. Развитие координационных способностей.	1
3.	Бег с изменением направления, остановка по сигналу. Комплекс ОФП в парах на сопротивление. Эстафета. Развитие скоростных способностей.	1
4.	Прыжок длину с места. Подтягивание на высокой перекладине (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола. Спортивная игра на выбор. Развитие силовых способностей.	1
5.	Бег 8 мин, изменяя темп и направление бега. Прыжок в длину с места (у). Круговая тренировка. Развитие скоростной выносливости.	1
6.	Бег 9 мин. ОРУ в движении. Подтягивание на высокой перекладине (м). Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (д). Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	1
7.	Бег 10 мин. ОРУ в движении. Комплекс ОФП с набивными мячами. Спортивная игра на выбор. Развитие координационных способностей.	1
8.	Бег 10 мин. Комплекс ОФП: Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа «лесенка». Упражнение «пистолет», 8 – 10 раз -2 серии. Поднимание ног до угла 90*- 12 – 15 раз 2серии. Прыжки из глубокого приседа 10 – 15 раз, 2 серии. Развитие силовой выносливости.	1
9.	Бег 10 мин. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Круговая тренировка (5кругов). Развитие силовых способностей.	1
10.	Бег 30 кругов в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ в парах. Круговая тренировка (3 круга). Спортивная игра на выбор. Развитие скоростных способностей.	1
11.	Бег 10 мин. Комплекс ОФП на гимнастических матах. Спортивная игра на выбор. Развитие гибкости.	1
12.	Бег 10 мин. Круговая тренировка. Тест на гибкость (у). Спортивная игра на выбор. Развитие гибкости.	1
13.	Бег 10 мин. Челночный бег 4*9 3 серии. Прыжки через скакалку. Спортивная игра на выбор. Развитие координационных способностей.	1
14.	Бег 25 кругов в среднем темпе. Челночный бег 3*10 3 серии. Поднимание туловища из положения, лежа на спине 40 раз – 2 серии. Развитие скоростных способностей.	1
15.	Бег 7 мин. Челночный бег 10*10 (у). Круговая тренировка (3 круга). Спортивная игра на выбор. Развитие гибкости.	1
16.	Бег 12 мин. Прыжки через скакалку. Спортивная игра на выбор. Развитие выносливости.	1
17.	Бег 25 кругов в среднем темпе. Беговые упражнения по	1

	диагонали. Прыжки через скамейку толчком двух ног (лесенка). Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 20 – 25 раз – 3 серии. Развитие силовых способностей.	
18.	Бег с изменением направления и скорости. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа «лесенка». Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек. – 3 серии. Прыжки через скакалку 30 сек. 3 серии. Развитие выносливости.	1
19.	Упражнение «тачка». Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек. 4 серии. Поднимание ног до угла 90 * 15 раз. Удержание угла в виси 30 сек. 2 серии. Развитие гибкости.	1
20.	Гимнастическая полоса препятствий. Поднимание туловища за 30 сек, 3 серии. Упражнение «тачка» - 1 круг. Прыжки из глубокого приседа, мяч за головой, 15 раз – 3 серии. Развитие гибкости.	1
21.	Челночный бег с набивными мячами. Комплекс ОФП на гимнастических скамейках. Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей.	1
22.	Бег 12 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Круговая тренировка (5 кругов). Развитие силовых способностей.	1
23.	Бег 12 мин. ОРУ в движении. Поднимание туловища за 1 мин (у). Круговая тренировка (3 круга). Развитие гибкости.	1
24.	Бег 12 мин. ОРУ с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Спортивная игра на выбор. Развитие скоростных способностей.	1
25.	Бег 12 мин. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине 10 раз – 2 серии. Поднимание туловища за 1 мин. – 2 серии. Прыжки из глубокого приседа – «лесенка». Развитие силовой выносливости.	1
26.	Бег 12 мин. с изменением скорости и направления движения. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнение «тачка» - 2 круга. Спортивная игра на выбор. Развитие координационных способностей.	1
27.	Бег 10 мин. Комплекс ОФП: скакалка 1 мин. – 2 серии. Поднимание туловища за 1 мин. 3 серии. Подтягивание на перекладине 3 серии. Упражнение «тачка» - 1 круг. Развитие силовых способностей.	1
28.	Бег 12 мин. ОРУ с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Прыжки из глубокого приседа – «лесенка». Спортивная игра на выбор. Развитие гибкости.	1
29.	Бег 10 мин. Прыжки через скамейку с набивными мячами в руках 20 раз 3 серии. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) «лесенка». Поднимание ног до угла 90* 15 раз 3 серии. Развитие силовых способностей.	1
30.	Бег 12 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гантелями. Челночный бег 5*10 3 серии. Спортивная игра на выбор. Развитие скоростных способностей.	1
31.	Бег 10 мин. ОРУ в движении. Челночный бег 10*10 2 серии. Упражнение «тачка» - 2 круга. Развитие скоростной выносливости.	1
32.	Бег 12 мин. ОРУ с гимнастическими палками. Бег 60 м. с высокого старта (у). Прыжки через скакалку 1 мин – 3 серии. Развитие скоростных способностей.	1
33.	Бег 10 мин. ОРУ в движении. Круговая тренировка (6 кругов).	1

	Спортивная игра на выбор. Развитие гибкости.	
34.	Бег 12 мин. ОРУ в парах. Прыжки через скакалку 1 мин – 3 серии. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа «лесенка». Развитие силовых способностей.	1