

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №13 г. Черкесска»**

Согласовано:  
заместитель директора по  
воспитательной работе  
МКОУ «Гимназия №13»  
Аргунова Ф.А.  
«05» 08 2023г.

«Утверждаю»  
директор МКОУ «Гимназия №13»  
Цекова Р.Р.  
Приказ МКОУ «Гимназия №13»  
№ 17-1/2023  
от «27» 08 Черкесска 2023 г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
« О спорт, ты мир ! »**

**Уровень образования: 10-11 класс**

**г. Черкесск, 2023г.**

## І. Пояснительная записка

- ІІ. Общая характеристика курса внеурочной деятельности
- ІІІ. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности
- ІІІІ. Содержание курса внеурочной деятельности
- ІІІІІ. Тематическое планирование

ІІІІІІ. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности  
Настоящая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «ОФП (легкая атлетика, оздоровительная ФК, функциональная тренировка)» для обучающихся 10–11 классов создана на основе нормативных документов, обеспечивающих реализацию программы:

- Законом «Об Образовании РФ» (ФЗ РФ от 29.12.2012 года, № 273);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ МО РФ от 17.12.2010 г., № 1897); □ Уставом ГБНОУ «ГМЛИ».

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного стандарта второго поколения.

Внеурочная деятельность осуществляется через учебный план общеобразовательного учреждения, а также дополнительные образовательные программы общеобразовательного учреждения (внутришкольная система дополнительного образования).

Сроки реализации программы – 1 года.

Курс реализуется в плане внеурочной деятельности в количестве 34 часа (1 час в неделю).

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов ГБНОУ «ГМЛИ», Кузбасса, своей страны. **Задачи:**

#### 1. Образовательные:

- Познакомить обучающихся с ОФП, освоить технику выполнения упражнений, тактику, правилами выполнения упражнений, а также уметь организовать судейство и проведение соревнований;
- Углубить и дополнить ЗУН, получаемые обучающимися на уроках физической культуры;

#### 2. Развивающие:

- Укрепить опорно-двигательный аппарат обучающихся;
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества;
- Расширить спортивный кругозор обучающихся

#### 3. Воспитательные:

- Сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям ОФП, физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни.

### **Сроки реализации программы – 1 год.**

Программа рассчитана на детей и подростков 14–16 лет. **Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

### **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебнотренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и – в апреле – мае.

Контрольные тренировки проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные тренировки незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## **II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Данный курс рассчитан на обучающихся, которые проявляют интерес к физической культуре, спорту, и при этом обладают физическими способностями, а также не имеют противопоказаний для активных занятий физической культурой. Для более глубокого усвоения содержания указанных тем, особое внимание уделяется практическим занятиям, индивидуальной и групповой работе, сочетанию осознанной познавательной работы на занятиях с домашней работой. Решение тактических задач по общей физической подготовке необходимо для развития внимания, понимания и оценки целесообразности применяемых технических действий. Игровые тактические задачи позволяют поддерживать постоянный интерес к ОФП, умению принимать решения в сложных ситуациях. Обучающиеся получают практические навыки, знакомятся с основными историческими составляющими, а также теоретическим материалом, не входящим в курс основной школы.

Особо важным моментом в реализации данного курса является развитие у обучающихся умений самостоятельно работать, думать, решать задачи, а также совершенствовать физические, технические и тактические навыки и т.д.

**Основными формами** организации учебно-познавательной деятельности обучающихся являются:

- 1) решение технико-тактических задач;
- 2) участие в соревнованиях;
- 3) знакомство с литературой, связанной с физической культурой и спортом;
- 4) индивидуальная работа, работа в группах, в команде;

**Методы обучения:**

- 1) словесный
- 2) игровой
- 3) частично поисковый, исследовательский, 4) объяснительно-иллюстративный.

Во внеурочной учебной деятельности базовыми являются следующие **технологии**, основанные на: уровневой дифференциации обучения, реализации деятельностного подхода.

## **III. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия ОФП для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по ОФП, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся. **В области нравственной культуры:**

• 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;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. **В области трудовой культуры:**

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

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. **В области эстетической культуры:**

• умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

• умение передвигаться красиво легко и непринужденно. **В области коммуникативной культуры:**

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. **В области физической культуры:**

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по общей физической подготовке.

### **Метапредметные результаты в области физической культуры**

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по ОФП, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, 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 по ОФП. **Освоение курса: учебного курса внеурочной деятельности**

## 10–11 классов

### Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия в условиях учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. **Обучающийся получит возможность научиться:**
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- получают теоретические сведения о правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в спортивных играх;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

#### **IV. Содержание учебного курса внеурочной деятельности для 9–11 классов:**

##### **1. Общие основы общей физической подготовки -**

Исторический аспект. Основные понятия, правила.

- Основы анатомического и физиологического строения организма человека.
- Влияние физической нагрузки на организм спортсмена.
- Обоснованность разминки перед началом занятий и после них.
- Правила техники безопасности.
- Правила пожарной безопасности и поведения на спортивной площадке.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Основная терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки.
- Техническая подготовка.
- Психологическая подготовка.

##### **2. Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения
- Упражнения для мышц рук
- Упражнения для мышц ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры
- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития координационных способностей - Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

### **3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 60 м. (из различных исходных положений) лицом, левым и правым боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами. Имитация.

### **4. Техническая**

- подготовка** - Передвижение в стойке.
- Техника остановок прыжком и двумя шагами.
  - Прыжки толчком двух ног и одной ноги.
  - Повороты вперед и назад.
  - Работа на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении.
  - Работа на различных тренажерах, с инвентарём.

### **5. Tактическая**

- подготовка** - Подстраховка.

### **6. Игровая подготовка**

- Основные приемы техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке подвижных игр.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами соревнований по ОФП.

### **7. Контрольные и календарные игры -**

Итоговые контрольные тренировки.

- Соревнования .



### Методическое обеспечение образовательной программы

| <b>№</b> | <b>Тема программы</b>  | <b>Форма организации и проведения занятия</b>                                       | <b>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</b>  | <b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>                                | <b>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</b>  | <b>Графа учёта</b> |
|----------|--|---|---|---|---|--------------------|
| 1        | Общие основы ОФП (легкой атлетике, функциональной тренировке, оздоровительной ФК). ПП и ТБ. Правила и методика судейства | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная                                | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.         | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.         | Вводный, положение о соревнованиях по ОФП (легкой атлетике, функциональной тренировке, оздоровительной ФК). |                    |
| 2        | Общефизическая подготовка  | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная                      | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки  | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего  | Тестирование, карточки судьи, протоколы   |                    |
| 3        | Специальная подготовка   | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективногрупповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, инвентарь на каждого обучающего | Тестирование, промежуточный тест.   |                    |

|   |                        |   |  |   |  |  |
|---|------------------------|---|--|---|--|--|
| 4 | Техническая подготовка | Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.<br>Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Тестирование, промежуточный тест, соревнования |  |
|---|------------------------|---|--|---|--|--|

|   |                    |   |   |  |                     |  |
|---|--------------------|---|---|--|---------------------|--|
|   |                    | коллективногрупповая, в парах                 |   |  |                     |  |
| 5 | Игровая подготовка | групповая, подгрупповая, коллективногрупповая | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Промежуточный отбор |  |

**V. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности для 9 класса ОФП (легкая атлетика)**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>  | <b>Планируемые результаты<br/>(личностные, метапредметные,<br/>предметные)</b> | <b>Кол-<br/>во<br/>часов</b> |
|----------|--|--|------------------------------|
| 1        | Т.б. на занятиях по легкой атлетике. Планирование занятий (тренировочные циклы). Техника спортивной ходьбы.                | Беседа о ТБ. Получение информации о тренировочных циклах и упражнениях.        | 2                            |
| 2        | Самоконтроль. Режимы физических нагрузок. Техника бега на короткие дистанции.  | Обучение основным правилам построения и проведения тренировочного процесса.    | 2                            |
| 3        | Методы воспитания выносливости.  | Основные методы выносливости. Применение в зависимости от задач занятия.       | 2                            |
| 4–5.     | Техника бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка  | Развитие умения выполнения скоростной работы на дистанции.                     | 4                            |
| 6.       | Кроссовая подготовка. Индивидуальный уровень физического состояния (УФС)   | Бег, передвижения с изменением направления, повороты. Индивидуальная работа.   | 2                            |
| 7–8.     | Техника прыжка в длину с разбега.  | Индивидуальная работа.   | 4                            |
| 9.       | Правила соревнований по легкой атлетике. Виды многоборья. Изучение барьерного бега.  | Ознакомление с правилами по видам легкой атлетике.                             | 2                            |
| 10.      | Интервальный метод (чередование бега повышенной и малой интенсивности)   | Выполнение работы на выносливость и скорость.                                  | 2                            |
| 11–12.   | Переменный метод тренировки (чередование бега с ускорениями средней и максимальной интенсивности с короткими замедлениями) | Выполнение работы на выносливость и скорость.                                  | 4                            |
| 13       | Техника бега на короткие дистанции. Упражнения с барьерами.  | Делать правильный подбор упражнений на тренировке.                             | 2                            |

|        |  |  |   |
|--------|--|--|---|
| 14.    | Техника бега на короткие дистанции. Силовые упражнения.            | Делать правильный подбор упражнений на тренировке. | 2 |
| 15–16. | Основы организации самостоятельных занятий (План занятий на летние | Индивидуальная работа над ОФП, СФП                 | 4 |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     | каникулы). Кросс по пересеченной местности   |   |   |
| 17. | Техника и правила выполнения обязательных тестовых упражнений комплекса ГТО. Техническая подготовка. | Индивидуальная отработка главных технических элементов. | 2 |
| 18. | Соревнования.  | Участие в соревнованиях различного уровня.              | 2 |

**V. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности для 10–11 класса ОФП  
(легкая атлетика)**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>   | <b>Планируемые результаты<br/>(личностные, метапредметные,<br/>предметные)</b>                                    | <b>Кол-<br/>во<br/>часов</b> |
|----------|---|---|------------------------------|
| 1        | Т.б. на занятиях по легкой атлетике. Здоровый образ жизни современного человека                       | Беседа о ТБ. Получение информации о тренировочных циклах и упражнениях.   | 2                            |
| 2        | Адаптация организма. Спринт. Метания.   | Обучение основным правилам построения и проведения тренировочного процесса.                                       | 2                            |
| 3        | Методические принципы тренировочных занятий. Прыжки.  | Основные методики тренировочных занятий.  | 2                            |
| 4.       | Особенности воспитания выносливости в циклических упражнениях различной интенсивности.                | Развитие умения выполнения комбинированной работы с разным инвентарем.  | 2                            |
| 5–6.     | «Фартлек» (бег по пересеченной местности, непрерывно чередуя различные упражнения и их интенсивность) | Бег, передвижения с изменением направления, повороты. Индивидуальная работа над упражнениями и их интенсивностью. | 4                            |
| 7.       | Техника бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка   | Индивидуальная работа над СФП.  | 2                            |
| 8.       | Правила соревнований по легкой атлетике. Виды многоборья. Изучение барьерного бега.                   | Бег, передвижения с изменением направления, повороты. Индивидуальная работа над видами многоборья.                | 2                            |
| 9.       | Бег 1000м. Упражнения с барьерами. Силовые упражнения.  | Выполнение длительной работы над силовыми упражнениями.   | 2                            |
| 10.      | Техника прыжка в высоту. Силовые упражнения.  | Изучение способов прыжка в высоту.  | 2                            |
| 11       | Техника прыжка в высоту. Силовые упражнения.  | Делать правильный подбор упражнений для прыжков в высоту.   | 2                            |
| 12–13.   | Бег 1000м. Упражнения с барьерами.  | Основы скоростной работы.   | 4                            |
| 14.      | Техника бега на короткие дистанции. Силовые упражнения.   | Бег, передвижения с изменением направления, повороты. Индивидуальная работа над ОФП, СФП                          | 2                            |

|            |  |   |   |
|------------|--|---|---|
| 15.        | Техника бега на короткие дистанции. Упражнения с барьерами.                                      | Индивидуальная отработка главных технических элементов. | 2 |
| 16–<br>17. | Изучение техники упр.: становая тяга, жим штанги лежа на грудь, тяга штанги на широчайшую мышцу. | Закрепление выполнения технических приемов.             | 4 |
|            | ОФП с собственным весом.<br>Игры.<br>Развитие скоростной выносливости. Бег 1200 с ускорением.    |   |   |
| 18.        | Соревнования   | Участие в соревнованиях различного уровня.              | 2 |

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности для 10 – 11 класса ОФП  
(функциональная тренировка)**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>  | <b>Планируемые результаты<br/>(личностные, метапредметные,<br/>предметные)</b>   | <b>Кол-<br/>во<br/>часов</b> |
|----------|--|--|------------------------------|
| 1        | Инструктаж по ТБ, одежда, подбор инвентаря. Правила проведения соревнований по ОФП.  | Беседа о ТБ. Ознакомление с инвентарем: тренажеры, утяжелители, эспандеры, гантели, грифы, и прочий вспомогательный инвентарь Правильный подбор спортивного инвентаря. | 1                            |
| 2        | История развития атлетизма. Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц.  | Обучение основным правилам построения и проведения тренировочного процесса.  | 1                            |
| 3        | Основы знаний физической культуры. Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц.   | Основные виды инвентаря. Применение в зависимости от задач занятия.  | 1                            |
| 4.       | Здоровый образ жизни. Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц.  | Развитие умения выполнения комбинированной работы с разным инвентарем.   | 1                            |
| 5.       | Развитие выносливости, гибкости, координации. Ходьба в чередовании с бегом по пересечённой местности, ОРУ в кругу, СФП с использованием скамей, подтягивание лесенкой. | Бег, передвижения с изменением направления, повороты.<br>Индивидуальная работа над ОФП.  | 1                            |
| 6.       | Развитие выносливости, кросс, ОРУ с дополнительным инвентарем.   | Индивидуальная работа над СФП.   | 1                            |
| 7.       | Изучение техники подтягиваний на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднятие туловища на пресс на различных тренажерах              | Бег, передвижения с изменением направления, повороты.<br>Индивидуальная работа над ОФП.  | 1                            |
| 8.       | Длительный бег по пересечённой местности, развитие координации, ОФП с собственным весом.   | Выполнение длительной работы на выносливость.  | 1                            |

|             |  |   |   |
|-------------|--|---|---|
| 9.          | ОРУ в парах, резиновый амортизатор, развитие скоростно-силовых качеств.  | Имитация различных стилей силовой работы.   | 1 |
| 10          | Силовая подготовка. Подтягивание на перекладине различными способами, жимы штанги; лёжа, сидя, стоя. Футбол.   | Делать правильный подбор упражнений по своему типу телосложения.                            | 1 |
| 11.         | Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль . Оказание первой помощи при травмах.  | Основы первой помощи  | 1 |
| 12 -<br>13. | Развитие специальной выносливости, скоростносиловой подготовки (резиновый амортизатор, полоса препятствий). Развитие выносливости, гибкости, координации. Ходьба в чередовании с бегом по пересечённой местности, ОРУ в кругу, СФП с использованием скамей, подтягивание лесенкой. | Бег, передвижения с изменением направления, повороты.<br>Индивидуальная работа над ОФП, СФП | 2 |
| 14.         | Развитие выносливости, гибкости, координации. Ходьба в чередовании с бегом по пересечённой местности, ОРУ в кругу, СФП с использованием скамей, подтягивание лесенкой.   | Индивидуальная отработка главных технических элементов.                                     | 1 |
| 15 -<br>16. | Изучение техники упр.: становая тяга, жим штанги лежа на грудь, тяга штанги на широчайшую мышцу. ОФП с собственным весом. Игры. Развитие скоростной выносливости. Бег 1200 с ускорением.   | Закрепление выполнения технических приемов.   | 2 |
| 17.         | Тестирование.  | Тестирование технических умений.  | 1 |
| 18.         | Упр. на развитие силы мышц рук.  | Делать правильный подбор упражнений по своему типу телосложения.                            | 1 |



|             |   |   |   |
|-------------|---|---|---|
| 19 -<br>21. | Методика самостоятельных занятий. Упр. на развитие силы мышц плечевого пояса, трапецевидной мышцы.  | Выполнение технико-тактических приемов в зависимости от ситуаций.   | 3 |
| 22 -<br>26  | Развитие общей выносливости. Упр. на развитие силы мышц груди и пресса.   | Делать правильный подбор упражнений по своему типу телосложения.  | 5 |
|             | Развитие общей выносливости.<br>Упр. на развитие силы мышц спины.<br>Упр. на развитие силы мышц ног.  |   |   |
| 27-<br>28   | Упражнения на развитие выносливости.<br>Упражнения на развитие силовой выносливости.  | Упражнения на работу ног и рук: перемещение в различных направлениях, упражнения на частоту движений ног и рук. | 2 |
| 29-<br>30   | Технико-тактическая подготовка: отработка стартового ускорения, финишного рывка, передача эстафеты. Развитие специальной выносливости. ОРУ с гимнастической скамейкой, ОФП с партнером. | Делать правильный выбор техники и тактики в различных ситуациях.  | 2 |
| 31          | Упражнения на развитие скорости.  | Обучение простейшему владению техникой.   | 1 |
| 32.         | Итоговое тестирование.  | Тестирование физических качеств.  | 1 |
| 33.         | Упражнения на развитие скоростной выносливости.   | Делать правильный выбор имитационных упражнений для корректировки техники.                                      | 1 |
| 34–<br>35.  | Соревнования.   | Участие в соревнованиях различного уровня.  | 2 |

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности для 10 – 11 класса ОФП  
(оздоровительная ФК)**

| <b>№</b> | <b>Тема</b> | <b>Планируемые результаты<br/>(личностные, метапредметные,<br/>предметные)</b> | <b>Кол-<br/>во<br/>часов</b> |
|----------|-------------|--|------------------------------|
|----------|-------------|--|------------------------------|

|          |   |  |   |
|----------|---|--|---|
| 1        | Инструктаж по ТБ, одежда, подбор инвентаря. Правила проведения занятий.   | Беседа о ТБ. Ознакомление с инвентарем: тренажеры, утяжелители, эспандеры, гантели, грифы, и прочий вспомогательный инвентарь Правильный подбор спортивного инвентаря. | 1 |
| 2        | Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц.   | Обучение основным правилам построения и проведения тренировочного процесса.  | 1 |
| 3        | Основы знаний физической культуры. Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц.  | Основные виды инвентаря. Применение в зависимости от задач занятия.  | 1 |
| 4.       | Здоровый образ жизни. Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц.   | Развитие умения выполнения комбинированной работы с разным инвентарем.   | 1 |
| 5.       | Развитие специальной выносливости, силы, скорости, координации.   | Бег, передвижения с изменением направления, повороты. Индивидуальная работа над ОФП.   | 1 |
| 6.       | ОРУ с дополнительным инвентарем.  | Индивидуальная работа над СФП.   | 1 |
| 7.       | Изучение техники упражнений на различных тренажерах   | Индивидуальная работа над ОФП.   | 1 |
| 8.       | Длительные упражнения на развитие координации, ОФП с собственным весом.   | Выполнение длительной работы на тренажерах.  | 1 |
| 9.       | ОРУ для развития скоростно-силовых качеств.   | Имитация различных стилей силовой работы.  | 1 |
| 10       | Силовая подготовка.   | Делать правильный подбор упражнений по своему типу телосложения.   | 1 |
| 11.      | Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.                                    | Основы первой помощи   | 1 |
| 12 - 13. | Развитие специальной выносливости, скоростносиловой подготовки (резиновый амортизатор, полоса препятствий). Развитие выносливости, гибкости, координации. | Бег, передвижения с изменением направления, повороты. Индивидуальная работа над ОФП, СФП   | 2 |

|          |  |   |   |
|----------|--|---|---|
|          | Ходьба в чередовании с бегом по пересечённой местности, ОРУ в кругу, СФП с использованием скамей, подтягивание лесенкой. |   |   |
| 14.      | Развитие выносливости, гибкости, координации. ОРУ в кругу, СФП.  | Индивидуальная отработка главных технических элементов.   | 1 |
| 15 - 16. | Изучение техники упражнений, ОФП с собственным весом. Развитие скоростной выносливости. Бег с ускорением.                | Закрепление выполнения технических приемов.   | 2 |
| 17.      | Тестирование.  | Тестирование технических умений.  | 1 |
| 18.      | Упражнения на развитие силы мышц организма.  | Делать правильный подбор упражнений по своему типу телосложения.  | 1 |
| 19 - 21. | Методика самостоятельных занятий. Упр. на развитие силы мышц плечевого пояса, трапецевидной мышцы.                       | Выполнение технико-тактических приемов в зависимости от ситуаций.   | 3 |
| 22 - 26  | Развитие общей выносливости. Упр. на развитие силы. Развитие общей выносливости.   | Делать правильный подбор упражнений по своему типу телосложения.  | 5 |
| 27- 28   | Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силовой выносливости.  | Упражнения на работу ног и рук: перемещение в различных направлениях, упражнения на частоту движений ног и рук. | 2 |
| 29- 30   | Технико-тактическая подготовка. Развитие специальной выносливости. ОРУ, ОФП.   | Делать правильный выбор техники и тактики в различных ситуациях.  | 2 |
| 31       | Упражнения на развитие скорости.   | Обучение простейшему владению техникой.   | 1 |
| 32.      | Итоговое тестирование.   | Тестирование физических качеств.  | 1 |
| 33.      | Упражнения на развитие скоростной выносливости.  | Делать правильный выбор имитационных упражнений для корректировки техники.                                      | 1 |
| 34– 35.  | Соревнования.  | Участие в соревнованиях различного уровня.  | 2 |

## VI. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Для занятий ОФП требуется:

- спортивный зал, стадион
- спортивный инвентарь, эспандеры, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, мячи и тд.
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму, соответствующую погодным условиям □ спортивную обувь.