

Государственное бюджетное нетиповое общеобразовательное учреждение
«Губернаторский многопрофильный лицей-интернат»

Рассмотрено:

на заседании МО
учителей ФК и ОБЖ
Протокол № 1
от «23» августа 2021 г.
Руководитель МО

_____ / Масалова Н.В.

Утверждено:

педагогическим советом
Протокол № 1
от «23» августа 2021 г.
Председатель педагогического совета
Директор ГБНОУ «ГМЛИ»

_____ / Мурышкина Е.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по физической культуре
«ОФП (легкая атлетика, оздоровительная ФК,
функциональная тренировка)»
для обучающихся 9–11 классов
на 2021/2022 учебный год**

Составители: учителя физической культуры
высшей квалификационной категории
Панфилов И.В., Юзупкина Е.С.
руководитель физического воспитания
высшей квалификационной категории
Жиряков А.Н.

2021–2022 учебный год

Содержание

- I. Пояснительная записка
- II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности
- III. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности
- IV. Содержание курса внеурочной деятельности
- V. Тематическое планирование
- VI. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Настоящая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «ОФП (легкая атлетика, оздоровительная ФК, функциональная тренировка)» для обучающихся 9–11 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 – 3 года.

Курс реализуется в плане внеурочной деятельности в количестве 34-35 часов (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 ГБНОУ «ГМЛИ».

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 – 3 года.

Программа рассчитана на детей и подростков 14–18 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 учебно-тренировочного 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 ГБОУ «ГМЛИ», 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.

Межпредметные связи курса тесно связаны с уроками биологии, истории.

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 9–11 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. Тактическая 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 (внутри лицейские, городские, среди ГУ).

Учебно-тематический план для 9–10, 11 классов по ОФП (легкая атлетика)

№ п/п	Тема	9–10, 11		
		теория	практика	всего
1	Общие основы ОФП (легкой атлетике) ПП и ТБ. Правила	9–10, 11 2	9–10, 11	9–10, 11 2
2	Общефизическая подготовка	В процессе	21	21
3	Специальная подготовка	В процессе	2	2
4	Техническая подготовка	В процессе	В процессе	В процессе
5	Тактическая подготовка	В процессе	В процессе	В процессе
6	Игровая подготовка	В процессе	4	4
7	Контрольные и календарные игры	В процессе	8	8
	Общее количество часов в год	В процессе	35	35

Учебно-тематический план для 10–11 классов по ОФП (функциональная тренировка)

№ п/п	Тема	10–11		
		теория	практика	всего
1	Общие основы ОФП (легкой атлетике) ПП и ТБ. Правила	10–11 1	10–11	10–11 1
2	Общефизическая подготовка	В процессе	21	21
3	Специальная подготовка	В процессе	2	2
4	Техническая подготовка	В процессе	В процессе	В процессе
5	Тактическая подготовка	В процессе	В процессе	В процессе
6	Игровая подготовка	В процессе	4	4
7	Контрольные и календарные игры	В процессе	8	8
	Общее количество часов в год	В процессе	35	35

Учебно-тематический план для 10–11 классов по ОФП (оздоровительная ФК)

№ п/п	Тема	10–11		
		теория	практика	всего
1	Общие основы ОФП (легкой атлетике) ПП и ТБ. Правила	10–11 1	10–11	10–11 1
2	Общефизическая подготовка	В процессе	21	21
3	Специальная подготовка	В процессе	2	2
4	Техническая подготовка	В процессе	В процессе	В процессе
5	Тактическая подготовка	В процессе	В процессе	В процессе
6	Игровая подготовка	В процессе	4	4
7	Контрольные и календарные игры	В процессе	8	8
	Общее количество часов в год	В процессе	35	35

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
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, коллективно-групповая, 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. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Тестирование, промежуточный тест, соревнования	

		коллективно- групповая, в парах				
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно- групповая	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)

№	Тема	Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)	Кол-во часов
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)**

№	Тема	Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)	Кол- во часов
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
16–17.	Изучение техники упр.: становая тяга, жим штанги лежа на грудь, тяга штанги на широчайшую мышцу.	Закрепление выполнения технических приемов.	4

	ОФП с собственным весом. Игры. 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)**

№	Тема	Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)	Кол- во часов
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. 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, поднимание туловища на пресс на различных тренажерах	Бег, передвижения с изменением направления, повороты. 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 - 13.	Развитие специальной выносливости, скоростно-силовой подготовки (резинный 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. 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 - 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 - 21.	Методика самостоятельных занятий. Упр. на развитие силы мышц плечевого пояса, трапециевидной мышцы.	Выполнение технико-тактических приемов в зависимости от ситуаций.	3
22 - 26	Развитие общей выносливости. Упр. на развитие силы мышц груди и пресса.	Делать правильный подбор упражнений по своему типу телосложения.	5

	Развитие общей выносливости. Упр. на развитие силы мышц спины. Упр. на развитие силы мышц ног.		
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: 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
34–35.	Соревнования.	Участие в соревнованиях различного уровня.	2

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

№	Тема	Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)	Кол- во часов
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, скоростно-силовой подготовки (резинový 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, трапециевидной 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.