

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №1 города Заозерного

«Согласовано» _____ Руководитель МО Сафронова Т.В. «17» июня 2023года	«Согласовано» _____ Методист Свержевская О.В. «18» июня 2023 года	Утверждаю _____ Директор школы Крук И. В. Приказ № 01-10- «_____» июля 2023 года
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
**Общая физическая подготовка (направления по выбору)**  
учитель физической культуры  
**Сафронова Татьяна Владимировна**

Курс	Общая физическая подготовка	
Возраст	10	2023-2024учебный год
Уровень обучения	базовый	

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Нормативная база

Рабочая программа ОФП по спортивно-оздоровительному направлению разработана для учащихся 10 класса на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №1 г. Заозерного

### 1.2. Краткая характеристика курса

Актуальность программы заключается в том, что систематические занятия общей физической подготовкой обеспечивают разностороннюю двигательную активность занимающихся, способствуют формированию устойчивой привычки самостоятельными занятиями, помогают более точно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Данная программа включает все направления подготовки для успешного прохождения испытаний ВФСК ГТО.

**Цель:** повышение уровня физической подготовленности школьников для сдачи итоговых испытаний. Воспитание личности, умеющей принимать быстрые и правильные решения, способной добиваться поставленной задачи.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие природных задатков и способностей обучающихся;
- развитие коммуникативных способностей обучающихся;
- развитие двигательных способностей, получение знаний и навыков, необходимых для осуществления самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности
- развитие общей физической подготовки учащихся для успешной сдачи итоговых испытаний по физической культуре

## II. Результаты освоения курса

### 2.1. Личностные: обучающиеся будут:

- использовать возможности занятий по общей физической подготовке для выполнения норм ГТО;
- добиваться достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- знать значение значка ГТО;
- проявлять готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- проявлять готовность к личностному самоопределению;
- овладевать навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## 2.2. Метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД): обучающиеся будут:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

## 2.3. Краткое изложение системы оценки достижений (способы определения результативности)

Физические показатели фиксируются в начале и конце учебного года по обязательным нормативам, соответствующим возрастной ступени ВФСК ГТО, а также нормативам по выбору обучающегося. Согласно показателям определяется уровень физической подготовленности обучающихся (высокий, средний, низкий)

## III. Содержание курса

Данные задачи могут быть достигнуты посредством дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. А также с учетом максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля.

### Формы и режим занятий курса, объем и срок реализации программы.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная;
- групповая (эстафеты, соревнования);

Место предмета в учебном плане: 2 часа в неделю, 68 часов в год, на 34 учебных недели, срок реализации – 1 год

## IV. Тематическое планирование

№	Модуль (глава)	Кол-во часов	Формы организации работы обучающихся	Виды деятельности
1.	Бег	18	- игра,	- игровая;
2.	Прыжки	12	- соревнование,	- спортивно-
3.	Метания	13	- эстафета,	оздоровительная;

4.	Силовые упражнения	13		- игровая; - спортивно- тренировочная
5.	Лыжная подготовка	12		
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>		

Приложение № 1

**Календарно-тематическое планирование**

Класс: 10

учитель: Сафронова Т.В.

№ занятия	План дата занятия	Факт дата занятия	Вид занятия	Тема занятия
<b>Бег (18ч)</b>				
1.			вводное занятие	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике
2.			игра	Изучение техники бега
3.			эстафета	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег
4.			игра	Техника бега на короткие дистанции
5.			эстафета	Техника бега по прямой.
6.			эстафета	Высокий старт, стартовый разгон, с последующим ускорением
7.			игра	Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.
8.			эстафета	Техника спринтерского бега
9.			игра	Бег с ускорением
10.			игра	Бег с ускорением по ходу
11.			соревнование	Бег с гандикапом
12.			соревнование	Бег с преодолением препятствий
13.			соревнование	Бег на выносливость
14.			игра	ОФП. Кроссовая подготовка 25 мин.
15.			игра	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой 1000 м.
16.			игра	ОФП. Кроссовый бег 3000 м.
17.			игра	ОФП. Кроссовый бег 5000 м.
18.			игра	ОФП. Бег по пересеченной местности
<b>Прыжки (12ч)</b>				
19.			соревнование	Техника прыжка в длину с места
20.			соревнование	Техника отталкивания
21.			соревнование	Техника группировки и приземления

22.			игра	Техника прыжка в длину с разбега
23.			игра	Фаза отталкивания
24.			игра	Фаза полета
25.			игра	Фаза группировки
26.			игра	Фаза приземления
27.			соревнование	Изучение прыжка в длину в целом
28.			эстафета	Развитие прыгучести
29.			эстафета	ОФП. Комплекс прыжковых упражнений
30.			соревнование	Выполнение прыжка на результат
<b>Лыжная подготовка (12)</b>				
31.			эстафета	Попеременный двухшажный ход
32.			эстафета	Переход с попеременного на одновременный ход.
33.			эстафета	Одновременный одношажный, двухшажный ход
34.			игра	Подъем в гору беговым шагом, скользящим шагом
35.			игра	Спуск в основной, низкой стойке.
36.			игра	Преодоление препятствий и неровностей при спуске.
37.			игра	Торможение упором, «плугом».
38.			игра	Поворот на параллельных лыжах.
39.			эстафета	Повороты в движении «переступанием»
40.			соревнование	Коньковый ход.
41.			соревнование	Прохождение дистанции на время 3 км.
42.			соревнование	Прохождение дистанции на время 5 км.
<b>Силовые упражнения (13)</b>				
43.			игра	Выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.
44.			игра	Техника и тактика силовых упражнений
45.			соревнование	ОФП. Специальная подготовка для мышц верхнего плечевого пояса
46.			эстафета	ОФП. Специальная подготовка для мышц нижнего плечевого пояса
47.			игра	ОФП. Специальная подготовка для мышц брюшного пресса
48.			соревнование	ОФП. Специальная подготовка на брусьях
49.			соревнование	ОФП. Специальная подготовка с гантелями
50.			соревнование	ОФП. Скоростно-силовые упражнения
51.			игра	Упражнения в висах
52.			игра	Упражнения в упорах
53.			игра	Упражнения на гимнастической лестнице
54.			игра	Упражнения с гимнастической скамейкой
55.			эстафета	Полоса препятствий

<b>Метания (13ч)</b>				
56.			игра	ОФП. Техника метания мяча с места.
57.			игра	ОФП. Техника метания мяча с 3-5 шагов разбега
58.			соревнование	Соревнования по метанию мяча на дальность
59.			игра	ОФП. Техника метания спортивной гранаты
60.			игра	Метание спортивной гранаты на дальность
61.			соревнование	Соревнования по метанию спортивной гранаты на дальность.
62.			игра	ОФП. Метание набивных мячей 1 кг.
63.			эстафета	ОФП. Метание набивных мячей 2 кг.
64.			игра	ОФП. Метание набивных мячей из различных и.п.
65.			игра	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых и локтевых суставов.
66.			игра	ОРУ с повышенной амплитудой для тазобедренных и коленных суставов
67.			игра	ОРУ с повышенной амплитудой для позвоночника.
68.			соревнование	Выполнение контрольных нормативов

**Приложение №2**

**Контрольно – оценочная деятельность**

**1. Выбор оценочных средств**

<b>№</b>	<b>Модуль (глава)</b>	<b>Формы подведения итогов освоения модуля (главы)</b>
1.	Бег	Выполнение контрольных нормативов
2.	Прыжки	Выполнение контрольных нормативов
3.	Метания	Выполнение контрольных нормативов
4.	Силовые упражнения	Выполнение контрольных нормативов