

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ МО ЩЕКИНСКИЙ РАЙОН

Принято на заседании
педагогического совета

протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.О. директора
Лицея №1 г. Щекино



О.А.Пшеничникова/

Приказ № 57 от «31» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ 10 КЛАССА**

Учитель: Коробанова Т.А.

Щекино
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по «Общая физическая подготовка» (ОФП) разработана для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, предусмотренной программой воспитания обучающихся на ступени основного общего образования и как третий час учебного предмета «Физическая культура». Программа рассчитана на 34 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики

травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ОФП»

Основы знаний.

- Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.
- Принцип всестороннего развития личности. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Общая физическая подготовка.

- общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики – подтягивани;
- развитие скоростных качеств и быстроты движений. Эстафеты.
- тренировка для развития силы с гантелями и гирей. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.
- тренировка с медицинским мячом, ходьба на руках (упражнение Тачка). Прыжковые упражнения для ног;
- упражнения и подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей;
- упражнения и подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей;
- скоростно-силовая тренировка для всех групп мышц;
- тренировка с утяжелением, гантелями и штангой для всех групп мышц;
- беговые упражнения. Ускорения отрезками 30м, 60м, 100м, 60м, 30м. Эстафета;
- челночный бег, бег змейкой, бег по квадрату;
- подготовка к сдаче норм ГТО;
- длительный бег рваным темпом по пересеченной местности. Эстафеты с заданием;
-

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПРЕДПОЛАГАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ФОРМЫ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Подготовка к сдаче норм ГТО
- Участие в соревнованиях «Президентские состязания».

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | Электронные образовательные ресурсы |
|-------|-----------------------|------------------|--|
| 1 | Основы знаний | 2 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/02/dlya-uchashchihsya-pravila-povedeniya-v-sportivnom-zale https://infourok.ru/princip-vsestoronnego-garmonicheskogo-razvitiya-lichnosti-trebovaniya-k-ego-realizacii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-2591819.html |
| 2 | ОФП | 32 | https://school9-tasht.ucoz.ru/vneurochka/programma_ofp_10- |

| | | |
|--|--|------------------------------|
| | | 11_klass.pdf |
|--|--|------------------------------|