

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(спортивно – оздоровительное направление)
«Общая физическая подготовка»

Аннотация программы внеурочной деятельности.

Главная цель программы: гармоничное развитие ребенка, совершенствование его двигательных способностей, укрепление здоровья.

Занятия ОФП являются хорошей школой физической культурой и проводятся с **целью:**

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся,
- достижения всестороннего развития,
- приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой,
- формирование моральных и волевых качеств,

Задачи:

Воспитывающие задачи:

- воспитать морально-волевые и нравственно-эстетические качества,
- ориентировать на здоровый образ жизни,
- привить интерес, потребность к регулярным занятиям ОФП.
- воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность.

Развивающие:

развить, закрепить и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений).

Обучающие:

- в группе решаются следующие обучающие задачи:
обучить правильному бегу, метанию, прыжкам и т.д.
- вооружить учащихся знаниями и умениями, необходимыми в быту, трудовой деятельности.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- 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 и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы и методы организации занятий

Занятия проводятся один час в неделю на основе общих методических принципов.

Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования; эстафеты.

Содержание курса внеурочной деятельности

Легкая атлетика (7 часов).

1. Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.
2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
6. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3x10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность. Прыжки: в высоту с бокового разбега, в длину с 7-ми шагов разбега.

Общая физическая и специальная подготовка (гимнастика) (20 часов).

1. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Упражнения без предметов и с предметами.
2. Прыжки: на месте и в движении, по разметкам, через препятствия.

Спортивные и подвижные игры (8 часов).

Подвижные игры: игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

Тематическое планирование курса

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. ТБ.	1
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1
3.	Метание мяча на дальность	1
4.	Метание мяча на дальность	1
5.	Прыжки в длину	1
6.	Равномерный бег	1
7.	Бег по пересеченной местности	1
8.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1
9.	Строевые упражнения.	1
10.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	1
11.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	1
12.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	1
13.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	1
14.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	1
15.	Акробатика.	1
16.	Акробатика.	1
17.	Акробатика.	1
18.	Акробатика.	1
19.	Акробатика.	1
20.	Акробатика.	1
21.	Упражнения без предметов и с предметами.	1
22.	Упражнения без предметов и с предметами.	1
23.	Упражнения без предметов и с предметами.	1
24.	Упражнения без предметов и с предметами.	1
25.	Упражнения без предметов и с предметами.	1
26.	Прыжки	1
27.	Прыжки	1
28.	Подвижные игры	1
29.	Подвижные игры	1
30.	Подвижные игры	1
31.	Подвижные игры	1
32.	Подвижные игры	1
33.	Подвижные игры	1
34.	Подвижные игры	1
35.	Итоговые состязания	1

Календарно - тематическое планирование курса «ОФП»

11 класс

202_-202_ учебный год

Учитель _____

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. ТБ.	1	
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	
3.	Метание мяча на дальность	1	
4.	Метание мяча на дальность	1	
5.	Прыжки в длину	1	
6.	Равномерный бег	1	
7.	Бег по пересеченной местности	1	
8.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	
9.	Строевые упражнения.	1	
10.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	1	
11.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	1	
12.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	1	
13.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	1	
14.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	1	
15.	Акробатика.	1	
16.	Акробатика.	1	
17.	Акробатика.	1	
18.	Акробатика.	1	
19.	Акробатика.	1	
20.	Акробатика.	1	
21.	Упражнения без предметов и с предметами.	1	
22.	Упражнения без предметов и с предметами.	1	
23.	Упражнения без предметов и с предметами.	1	
24.	Упражнения без предметов и с предметами.	1	
25.	Упражнения без предметов и с предметами.	1	
26.	Прыжки	1	
27.	Прыжки	1	
28.	Подвижные игры	1	
29.	Подвижные игры	1	
30.	Подвижные игры	1	
31.	Подвижные игры	1	
32.	Подвижные игры	1	
33.	Подвижные игры	1	
34.	Подвижные игры	1	
35.	Итоговые состязания	1	

