

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**администрация муниципального образования Арсеньевский район**

**МОУ "Арсеньевская СОШ"**

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом

---

Протокол №13 от «30» августа  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы

---

Макаров И.Н.  
Приказ №131 от «31» август  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности «ОФП»**  
**(общая физическая подготовка)**  
для обучающихся 11 класса

**Арсеньevo 2023**

## **Пояснительная записка**

Данная программа составлена на основе нормативно-правовой документации:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413.

3. Примерная государственная программа основного общего образования по физической культуре и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Я. Виленского, В.И. Ляха. (Москва Просвещение, 2014г.)

4. Количество часов составляет 35 часов (1 час в неделю).

Данная программа разработана для реализации в средней школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### **1. Формирование:**

➤ представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

➤ навыков конструктивного общения;

➤ потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

➤ пропаганда здорового образа жизни;

➤ Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

➤ отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а)повышение уровня выносливости (беговые упражнения),

б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

## **2. Обучение:**

1. осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
2. правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
3. элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
4. упражнениям сохранения зрения.

## **Планируемые результаты освоения учебного курса:**

### **Личностные результаты:**

- 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 в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных 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;

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Место проведения:**

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

#### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с корзинами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи.

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
<b>Физическая культура как область знаний (1ч)</b>				
1	Влияние упражнений на различные системы организма.	1		
<b>Легкая атлетика 7ч</b>				
2-3	Спринтерский бег	2		
4-5	Эстафетный бег	2		
6	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		
7	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнуп ноги»	1		

8	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 2ч</b>				
9	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1		
10	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП	1		
<b>Мини-лапта 2ч</b>				
11	Разучивание индивидуальные	1		
	защитные действия.			
12	Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Совершенствование ловли мяча двумя руками, подача мяча.	1		
<b>Баскетбол 8ч</b>				
13-15	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	3		
16-18	Тактика нападения быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон, Игровая подготовка	3		
19-20	Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) игроков в защите и нападении.	2		
<b>Волейбол 9 ч</b>				
21-22	Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением	2		
23-24	Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром	2		
25-26	Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Учебная игра	2		
27-28	Закрепление верхней передачи заголова через сетку. Учебная игра	2		
29	Учебная игра	1		
<b>Лыжная подготовка 5 ч</b>				
30-31	Ступающий шаг, повороты, спуски	2		
32-33	Попеременный двушажный ход	2		
34	Одновременный одношажный ход	1		

# ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

## ТЕСТ

на определение мотивов

учащихся к занятиям по внеурочной деятельности курса

(Общефизической подготовки)

(входная диагностика)

Цель: выявление мотивов занятий внеурочной деятельности Ход  
проведения:

Обучающимся предлагается определить уровень мотивации

Высокая мотивация 50-62 б.

Средняя мотивация 25-49 б.

Низкая мотивация 0-24 б.

*Анкета для учащихся.*

**1. Имя Фамилия**

---

**2. Класс**

---

**3. Я всегда с нетерпением жду внеурочной деятельности, потому что они укрепляют мое здоровье.**

Да

Нет

Не всегда

Затрудняюсь ответить

**4. Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость.**

Да

Нет

Не всегда

Затрудняюсь ответить

**5. В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой.**

Да

Нет

Не всегда

Затрудняюсь ответить

**6. Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.**

Да

Нет

Не всегда

Затрудняюсь ответить

**7. В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми.**

Да

Нет

Я не посещаю спортивные секции

**8. Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.**

Да

Нет

Не всегда

**9. Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул.**

Да

Нет

**10. Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.**

Да

Нет

Не всегда

**11. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.**

Да

Нет

Не всегда

**12. Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час -должны содержать разные игры и развлечения.**

Да

Нет

Не всегда

Затрудняюсь ответить

**13. Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно.**

Да

Нет

Не всегда

**14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой.**

Да

Нет

**15. Занятия физическими упражнениями мне полезны, улучшают мое настроение и самочувствие.**

Да

Нет

Не всегда

**16. Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно.**

Да

Нет

**17. На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.**

Да

Нет

Не всегда

**18. Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями.**

Да

Нет

**19. Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями.**

Да

Нет

Иногда

**20. Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать.**

Да

Нет

Не всегда

**21. Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.**

Да

Нет

Не знаю

**22. Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие.**

Да

Нет

Иногда

**23. На соревнованиях мне нужна только победа.**

Да

Нет

Не всегда

**24. Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие.**

Да

Нет

Не всегда

**25. Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества.** Да

Нет

Не всегда

**Промежуточная аттестация** осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, где будет выявлен уровень физической подготовленности обучающихся

«Высокий» УФП - 4.6 и выше

«Выше среднего» УФП 3.6-4.5

«Средний» УФП 2.6-3.5

«Ниже среднего» УФП 1.6-2.5

«Низкий» УФП 1.5 и ниже