

**Кировское областное государственное общеобразовательное  
автономное учреждение «Лицей естественных наук»**

«Согласовано»  
на заседании ПЛ учителей физической  
культуры и ОБЖ  
Протокол № 1  
от 30 августа 2023

Руководитель ПЛ  
Т.А. Бельтюкова

«Утверждено»  
Приказ от 01.09.2023 № 144

Директор КОГОАУ ЛЕН

\_\_\_\_\_ А.Ю. Ветров

**Рабочая программа кружка  
«ОФП»  
спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности  
(11 а, б, в)**

2023/2024 учебный год

Составители: Абрамовский И.А.

## Пояснительная записка

Согласно Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта среднего общего образования»; письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» был разработан план внеурочной деятельности учащихся лица на 2023-2024 учебный год. Рабочая программа составлена в соответствии с санитарно– эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН 2.4.2.2821 10), зарегистрированными в Минюсте России 3 марта 2011 г.

Для организации внеурочной деятельности в лицее выбрана оптимизационная модель. Спортивно-оздоровительное направление представлено по общей физической подготовке. Программа разработана на основе основной общеобразовательной программы среднего общего образования КОГОАУ ЛЕН на 2023-2024 г.

Данная программа рассчитана для учащихся 11 классов.

Программа предусматривает 34 учебных занятия.

### Актуальность программы

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ученик волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся от 15 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ученик воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

**Место курса в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» предназначена для обучающихся 11 классов с учётом реализации её учителями средней школы. Данная программа составлена в соответствии с возрастными осо-

бенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 11 классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами, как: валеология, психология, биология, физическая культура.

### **Планируемые результаты освоения программы «Общая физическая подготовка»**

Универсальными компетенциями учащихся по ОФП являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- Учащийся сможет выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

### **Содержание предмета**

| № п/п | Название раздела, темы   | Количество часов   |
|-------|--|--|
| 1.    | Основы теоретических знаний  | 4  |
| 2.    | Способы двигательной деятельности:<br>- Гимнастика с основами акробатики;<br>- Легкая атлетика;<br>- Волейбол<br>- Баскетбол<br>- Футбол<br>- Подвижные игры;<br>- Обще развивающие упражнения | 6<br>6<br>6<br>6<br>6<br>Изучаются в ходе занятия.<br>Изучаются в ходе занятия |
| 5     | Всего  | 34   |

### Тематический план

#### 1). Основы теоретических знаний (4 часа).

Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке, в лесу и на природе.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.

Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы.

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

□ Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (30 часов).

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: упражнения на мышцы брюшного пресса, спины; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом.

Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Упражнения на снарядах. Упражнения на тренажёрах. Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; упражнения на силу; упражнения в равновесии. Круговая тренировка. Упражнения ЛФК

Элементы спортивных игр.

Баскетбол: Упражнения с мячами. Технические приемы игры в баскетбол. Эстафеты с мячами; игра в мини-баскетбол; Учебная игра.

Футбол. Упражнения с мячами; эстафеты с ведением мяча ногами. Технические приемы игры в футбол. Учебная игра.

Волейбол. Упражнения с мячами; Технические приемы игры в волейбол. Учебная игра.  
 Правила техники безопасности на занятиях.  
 Закрепление правил техники безопасности.  
 Страховка, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи (ПМП).  
 Оказание страховки и ПМП самими учащимися.  
 Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.  
 Изучение строения организма и его функций.  
 Места занятий, инвентарь и уход за ним.  
 Терминология основных упражнений и действий.  
 Закрепление терминологии основных упражнений и действий.

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОФП 11 класс

| №<br>п/<br>п | Тема  | №<br>занятия | Формы<br>занятия      | Вид деятельности   | Дата проведения |      |
|--------------|---|--------------|-----------------------|--|-----------------|------|
|              |   |              |                       |  | План            | Факт |
| 1            | Техника безопасности на занятиях. Разнообразные легкоатлетические упражнения. | 1            | Беседа                | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разнообразные легкоатлетические упражнения.   |                 |      |
| 2            | Круговая тренировка.  | 2            | Тренировочное занятие | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ. СБУ. Подготовка к соревнованиям. Круговая тренировка.                                   |                 |      |
| 3            | Круговая тренировка.  | 3            | Тренировочное занятие | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ.СБУ. Подготовка к соревнованиям Игры и эстафеты с инвентарём и без. Круговая тренировка. |                 |      |

|    |   |   |                       |   |  |  |
|----|---|---|-----------------------|---|--|--|
| 4  | Разнообразные легкоатлетические упражнения.   | 4 | Тренировочное занятие | ОРУ.СБУ. Разнообразные легкоатлетические упражнения. Круговая тренировка. Подготовка к соревнованиям  |  |  |
| 5  | Круговая тренировка.  | 5 | Тренировочное занятие | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ.СБУ. Подготовка к соревнованиям. Круговая тренировка.   |  |  |
| 6  | Разнообразные легкоатлетические упражнения.   | 6 | Соревнование          | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ.СБУ. Соревнования. Игры и эстафеты с инвентарём и без. Круговая тренировка.                     |  |  |
| 7  | Техника безопасности на занятиях гимнастики.<br>Упражнения ЛФК                                      | 1 | Беседа                | Техника безопасности на занятиях гимнастики. Упражнения ЛФК ОРУ со скакалками. Круговая тренировка. Упражнения на силу;                               |  |  |
| 8  | Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц.<br>Круговая тренировка. | 2 | Тренировочное занятие | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения.<br>Упражнения на силу;                      |  |  |
| 9  | Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц. Круговая тренировка.    | 3 | Тренировочное занятие | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц.<br>Круговая тренировка. |  |  |
| 10 | Выполнение заданий по станциям.   | 4 | Тренировочное занятие | Развитие основных физических качеств: Выполнение заданий по станциям. Упражнения в равновесии и гибкость.   |  |  |
| 11 | Выполнение заданий по станциям.   | 5 | Тренировочное занятие | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Выполнение заданий по станциям. Упражнения на силу  |  |  |
| 12 | Круговая тренировка.  | 6 | Трениро-              | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность.   |  |  |



|    |   |   |                       |   |  |  |
|----|---|---|-----------------------|---|--|--|
|    |   |   | вочное занятие        | Выполнение заданий по станциям. Упражнения в равновесии и гибкость.   |  |  |
| 13 | Техника безопасности на занятиях баскетболом.<br>Правила соревнований | 1 | Беседа                | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила соревнований.   |  |  |
| 14 | Упражнения с мячами.<br>Игра с элементами баскетбола.                 | 2 | Тренировочное занятие | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Технические приемы игры в баскетбол. Игра с элементами баскетбола.                             |  |  |
| 15 | Технические приемы игры в баскетбол. Игра с элементами баскетбола.    | 3 | Тренировочное занятие | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом Технические приемы игры в баскетбол. Игра с элементами баскетбола.                              |  |  |
| 16 | Технические приемы игры в баскетбол. Игра с элементами баскетбола.    | 4 | Тренировочное занятие | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Технические приемы игры в баскетбол. Игра с элементами баскетбола. Подготовка к соревнованиям. |  |  |
| 17 | Игра в мини-баскетбол<br>Подготовка к соревнованиям                   | 5 | Тренировочное занятие | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Технические приемы игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.                                    |  |  |
| 18 | Игра в мини-баскетбол   | 6 | Соревнование          | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Игра по упрощенным правилам.   |  |  |
| 19 | Техника безопасности на занятиях волейболом.<br>Правила игры.         | 1 | Беседа                | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Техника безопасности при занятиях волейболом.   |  |  |
| 20 | Упражнения с мячами;<br>Технические приемы игры в волейбол.           | 2 | Тренировочное занятие | ОРУ с мячом. Упражнения с мячами; Технические приемы игры в волейбол. Правила игры.   |  |  |
| 21 | Упражнения с мячами;<br>Технические приемы игры в волейбол.           | 3 | Тренировочное занятие | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Упражнения с мячами; Технические приемы игры в волейбол.                                       |  |  |

|    |   |   |                       |   |  |  |
|----|---|---|-----------------------|---|--|--|
| 22 | Технические приемы игры в волейбол.                             | 4 | Тренировочное занятие | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям.                                |  |  |
| 23 | Технические приемы игры в волейбол.                             | 5 | Тренировочное занятие | ОРУ с мячом. Технические приемы игры в волейбол. Подготовка к соревнованиям.  |  |  |
| 24 | Соревнования по волейболу                                       | 6 | Соревнование          | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Соревнования по волейболу.  |  |  |
| 25 | Техника безопасности на занятиях футбола<br>Упражнения с мячами | 1 | Беседа                | ОРУ с мячом. Техника безопасности на занятиях футбола. Правила соревнований. Упражнения с мячами.   |  |  |
| 26 | Упражнения с мячами   | 2 | Тренировочное занятие | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Технические приемы игры в футбол. Эстафеты с ведением мяча ногами. Подготовка к соревнованиям. |  |  |
| 27 | Упражнения с мячами   | 3 | Тренировочное занятие | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Технические приемы игры в футбол. Учебная игра.  |  |  |
| 28 | Упражнения с мячами   | 4 | Тренировочное занятие | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Учебная игра. Упражнения с мячами  |  |  |
| 29 | Упражнения с мячами   | 5 | Тренировочное занятие | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Технические приемы игры в футбол. Учебная игра.  |  |  |
| 30 | Учебная игра.   | 6 | Тренировочное занятие | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. ОРУ с мячом. Технические приемы игры. Учебная игра.   |  |  |

|    |  |   |        |  |  |  |
|----|--|---|--------|--|--|--|
| 31 | Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП. Учебная игра.   | 1 | Беседа | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП. Оказание страховки и ПМП самими учащимися. Учебная игра.      |  |  |
| 32 | Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. | 2 | Беседа | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. |  |  |
| 33 | Изучение строения организма и его функций. Учебная игра.   | 3 | Беседа | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Изучение строения организма и его функций. Учебная игра.   |  |  |
| 34 | Терминология основных упражнений и действий. Учебная игра.   | 4 | Беседа | Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность. Терминология основных упражнений и действий. Учебная игра.   |  |  |

### Методические рекомендации

По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе. Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе. Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов секции, а также повышение их интереса к занятиям необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. На занятиях по ОФП это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога.

### **Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности**

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды организации является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- учебные пособия;
- измерительные приборы: весы, часы;
- спортивный инвентарь:
  - спортивный зал, щиты, кольца, баскетбольные мячи;
  - лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки);
  - гимнастические коврики;
  - легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, сантиметр для прыжка).

Стадион.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и вне учебной деятельности.

Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья, и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

### **Список используемой литературы для составления программы**

- Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т. В. Карасева // Основная школа. - 2005. - № 11. - С. 75-78.
- Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
- Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-11 классы): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр [Текст] / В. И. Ковалько. - М. ВАКО, 2007. - (Мастерская учителя).
- Невдахина, З. И. Дополнительное образование: сборник авторских программ [Текст] / З.
- Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры [Текст] / А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
- Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.
- Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. - М. АРКТИ, 2003. - 268 с.
- Степанова, О. А. Оздоровительные технологии в школе [Текст] / О. А. Степанова // Валеология. - № 1. - 2003. - С. 57-58.