


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»  
муниципального образования «город Бугуруслан»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 / Т.А. Исакова/

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по ВР

 А.И. Логинова

«29» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.П. Белков

Приказ № 171

«30» августа 2024г.



**Программа внеурочной деятельности**

**«ОФП и спортивные игры»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 10

(срок реализации 1 год)

Составитель:

Садыкова Марина Алексеевна,

учитель физической культуры,

MAOY «Гимназия №1»

первой квалификационной категории

Бугуруслан 2024 год

## **Пояснительная записка**

Программа по внеурочной деятельности «ОФП» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 31 мая 2021 г. № 287;
- Физическая культура. 10 классы: Учебник для общеобразоват. организаций /под ред. М.Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2021.

**Цель** программы направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством повышения их двигательной активности.

### **Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы ЗОЖ и безопасной жизни;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

**Сроки освоения** программы: 1 год, где могут заниматься дети 15-16 лет. Занятия проходят 1 раз в неделю. Всего 34 часа.

### **Актуальность**

Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни все более актуальна. Занятия в спортивно-оздоровительном кружке имеют большое оздоровительное значение. При выполнении заданий обучающихся требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Занятия являются одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Они создают условия улучшить свою физическую подготовленность и помогают определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта. Данная программа ориентирована на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Она ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен, также способствует укреплению здоровья, воспитанию интереса к занятиям физической культуры и спортом.

## **Содержание программы.**

Программа внеурочной деятельности «ОФП», направлена на ознакомление, обучение и совершенствование технических приёмов в спортивных играх: баскетбол, волейбол, мини-футбол. В занятия включается легкая атлетика и упражнения на общую физическую подготовку (ОФП). Общая физическая подготовка также проводится отдельными видами занятий, в которые входят легкоатлетические виды упражнений, стационарный и круговой виды тренировки. Обязательным содержанием является включение инструктажей по технике безопасности (ТБ) в начале разделов программы.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

### ***Общая физическая подготовка.***

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями). Челночный бег 3х10 метров, бег до 6 минут, бег 100-300 м. Подтягивание, отжимание, поднятие туловища. Прыжки с поворотом с поворотами, с места, со скакалкой, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча и гранаты на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.

### ***Легкая атлетика.***

Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

### ***Баскетбол.***

Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.

### ***Волейбол.***

Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

### ***Футбол.***

Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

## **Ожидаемые результаты реализации программы:**

### ***Личностные:***

- личностные качества ребенка: трудолюбие, добросовестность, целеустремленность, самостоятельность, уважение к национальной культуре;
- формирование общей культуры личности ребенка;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат.

### ***Метапредметные результаты:***

- умение обучающихся взаимодействовать и работать в коллективе, паре;
- развитие физических данных (координация, быстрота, сила и выносливость);
- оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Предметные результаты:*

В результате освоения программы обучающийся *будет знать:*

- о правилах безопасного поведения во время коллективных и спортивных игр, эстафет;
  - способы ведения, передачи, броска баскетбольного мяча в щит, в кольцо;
  - виды подачи, передачи и приема волейбольного мяча через сетку;
  - правила игр в волейбол, мини футбол, мини баскетбол.
- низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см;

В результате освоения программы обучающийся *будет уметь:*

- демонстрировать элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол;
- демонстрировать навыки коллективного общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать места занятий подвижными играми с мячом, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов на изучение
1.	Общая физическая подготовка	4
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	10
4.	Баскетбол	10
5.	Мини-футбол	4
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов	Дата проведения	
			10а кл.	10б кл.
<b>ОФП – 2 ч.</b>				
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1		
2	Бег на скорость 300м, 500м- по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Прыжки со скакалкой.	1		

<b>Легкая атлетика– 6 ч.</b>				
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1		
4	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	1		
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1		
6	Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание на результат. Прыжки со скакалкой различными способами. 6-ти минутный бег. П/ игры по выбору.	1		
7	Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1		
8	Кросс 1,5 – 2 км. Подтягивание на результат. Прыжки со скакалкой различными способами.. П/ игры по выбору.	1		
<b>Мини-футбол – 4 ч.</b>				
9	Удары по неподвижному и катящемуся мячу; двухсторонняя игра;	1		
10	Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; двухсторонняя игра;	1		
11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Мини-футбол. двухсторонняя игра;	1		
12	Обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; Мини-футбол.	1		
<b>ОФП – 2 ч.</b>				
13	Круговая тренировка (8 станций) на результат. Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения	1		
14	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.	1		
<b>Баскетбол – 10 ч.</b>				
15	Техника безопасности на занятиях. Перемещения и остановки	1		

	игрока. Упражнения на совершенствование навыков владения баскетбольным мячом. Ведение мяча правой и левой рукой;			
16	Ловля и передача баскетбольного мяча различными способами.	1		
17	Перемещения и остановки игрока-баскетболиста. Ловля и передача мяча. Бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.	1		
18	Передача, ловля мяча, броски в б/корзину. Двухсторонняя игра.	1		
19	Ведение мяча на месте и в движении. Двухсторонняя игра.	1		
20	Передачи мяча в движении. Двухсторонняя игра.	1		
21	Ведение мяча на месте и передачи. Двухсторонняя игра.	1		
22	Броски мяча в б/корзину ранее изученными способам. Игра «Стритбол».	1		
23	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
24	Игра «Стритбол» по упрощенным правилам.	1		
<b>Волейбол – 10 ч.</b>				
25	Техника безопасности на занятиях. Стойки и перемещения игрока на волейбольной площадке. Упражнения с волейбольным мячом; прыжки на скакалке.	1		
26	Комплекс упражнений для рук. Верхняя передача мяча; Перебрасывание мяча партнёру в парах, в тройках; ловля на месте и в движении низколетящего и высоколетящего мяча.	1		
27	Подводящие упражнения к верхним передачам волейбольного мяча, и выполнение передач в парах. Нижняя подача.	1		
28	Верхняя подача; подводящие упражнения к нижним передачам волейбольного мяча, и выполнение передач в парах.	1		
29	Прием мяча снизу; двухсторонняя игра.	1		
30	Верхняя передача мяча над собой. двухсторонняя игра.	1		
31	Нижняя передача перед собой и партнёру. (через волейбольную сетку).	1		
32	Верхняя и нижняя передачи в парах в парах и через волейбольную сетку.	1		
33	Тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные. Учебная игра в волейбол.	1		
34	Учебная игра в волейбол.	1		