

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 имени Магомедова Магомедали Магомедовича»  
«МБОУ «СОШ №1 им. Магомедова М.М.»

368300, г. Каспийск, ул. Орджоникидзе, 8. тел. 5-22-40, e-mail: [mbou\\_kaspisk1@e-dag.ru](mailto:mbou_kaspisk1@e-dag.ru)

сайт: <https://sh1-kaspijsk-r82.gosweb.gosuslugi.ru>

<p>«Рассмотрено» на педсовете Протокол № 80 от «31» августа 2024г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ «СОШ №1 ИМ. Магомедова М.М.»: _____ Трубаева Е.М. «31» августа 2024г.</p>	<p>«Утверждено» Врио директор МБОУ «СОШ №1 им. Магомедова М.М.» _____ Гамидова С.Д. Приказ №43/5 от «31» августа 2024г.</p>
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**(ОФП)» для обучающихся 10-11 классов**  
**срок реализации 2024-2025 учебный год**

Реализуют программу: педагоги  
физической культуры МБОУ  
«СОШ №1 им. Магомедова  
М.М.»

Каспийск, 2024г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «ОФП» для 10-11 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

Направленность дополнительной и образовательной программы секции «ОФП» (общефизической подготовки) - одно из важных средств - всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету

«Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с концепцией физического воспитания учебно-тренировочные группы по ОФП призваны решать следующие задачи:

- Закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- Содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
- Воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;
- Развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

В учебно-тренировочных группах занимаются девочки и мальчики в возрасте от 14 до 17 лет. В этот период, помимо общей для всех лет задачи общеобразовательной школы укрепление здоровья, всесторонней физической, моральной и психической подготовки занимающихся решается задача формирования специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация движений), приобретая навыки правильного выполнения движений.

Цель занятий ОФП:

1. удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;

2. увеличивать двигательный режим ребенка;
3. формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;
4. повышать положительное психолого-эмоциональное состояние ребенка;
5. развивать коммуникативные навыки;
6. сокращать адаптационный период пребывания в школе.

Задачи ОФП:

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки ;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

**Актуальность, новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в том,** что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им

сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных и спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Отличительные особенности данной программы:

Руководитель кружка, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

На занятиях занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр волейболу, баскетболу.

Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как изучены правила игры.

Учителя-тренеры по общей физической подготовке должны постоянно контролировать успеваемость по другим предметам и поведения занимающихся в школе и вне её. Проверять и визировать дневники, поддерживать связь с классными руководителями, по необходимости с учителями-предметниками и с родителями учащихся, занимающихся в группах общей физической подготовке.

В секции занимаются дети в возрасте 14-17 лет. Количество занимающихся в секции – 15 человек.

Продолжительность занятий в секции – 1 час 2 раз в неделю. За год – 70 часов

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

## **Личностные и метапредметные результаты освоения программы**

### **Личностные результаты:**

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

В области нравственной культуры:- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Метапредметные результаты:**

### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и

( отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты программы «ОФП»

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры На первом году обучения занимающиеся владеет игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки.

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в , волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы по физической подготовке.
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуального уровня работоспособности;

- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

## **1. Содержание курса «ОФП»**

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

-влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

-гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

-техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

-основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;

-оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

-тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Легкая атлетика (9 часов)

Стартовый разбег (по сигналу, самостоятельно, на прямой, и на повороте)

Ускорения. Бег по повороту. Финиш Бег на время на дистанции

30 метров и 60 метров Бег на время на дистанции 100 метров. Бег на короткие дистанции

Бег по пересеченной местности

Футбол (5 часов)

Бег по пересеченной местности, спортивные игры и футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Двусторонняя игра. Соревнования. Тренировочная игра

Спортивные игры : Баскетбол (33 часа)

Перемещения и остановки. Учебная игра. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча левой и правой рукой. Броски мяча в кольцо Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приемы Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Групповые тактические действия в нападении и защите Командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя игра.

Волейбол (14 часов)

Прием мяча. Передача мяча. Подача мяча Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.

## ц

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов
Всего занятий	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	2
2	Ознакомление с правилами соревнований	2
3	Техника безопасности во время занятий ОФП	2
4	Легкая атлетика	14
5	Спортивные игры	50
6	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий
ИТОГО:		70

## Календарно-тематическое планирование

№ занятия п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
---------------	-----------------	--------------	------------------

	План	Факт	
<i>Вводное занятие – 1 час</i>			
1	07.09	Вводное занятие	1
<i>Легкая атлетика – 4 часа</i>			
2	08.09	Стартовый разбег (по сигналу, самостоятельно, на прямой, и на повороте)	1
3	14.09	Ускорения. Бег по повороту. Финиш	1
4	15.09	Бег на время на дистанции 30 метров и 60 метров	1
5	21.09	Бег на время на дистанции 100 метров	1
<i>Футбол – 5 часов</i>			
6	22.09	Бег по пересеченной местности, спортивные игры и футбол.	1
7	28.09	Ведение и обводка. Отбор мяча.	1
8	29.09	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	1
9	04.10	Двусторонняя игра.	1
10	05.10	Соревнования. Тренировочная игра	1
<i>Баскетбол – 8 часов</i>			
11	18.10	Перемещения и остановки. Учебная игра	1
12	19.10	Перемещения и остановки. Учебная игра	1
13	25.10	Ловля и передача мяча. Учебная игра	1
14	26.10	Ловля и передача мяча. Учебная игра	1
15	02.11	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	1
16	03.11	Учебно-тренировочная игра	1
17	09.11	Учебно-тренировочная игра	1
18	10.11	Учебно-тренировочная игра	1
<i>Волейбол – 19 часов</i>			

19	16.11	Прием мяча. Передача мяча.	1
20	17.11	Прием мяча. Передача мяча.	1
21	30.11	Прием мяча. Передача мяча.	1
22	01.12	Прием мяча. Передача мяча.	1
23	07.12	Подача мяча	1
24	08.12	Подача мяча	1
25	14.12	Подача мяча	1
26	15.12	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1
27	21.12	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1
28	22.12	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1
29	28.12	Нападающий удар. Блокирование мяча.	1
30	29.12	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	1
31		Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	1
32		Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	1
33		Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	1
34		Учебно-тренировочная игра.	1
35		Учебно-тренировочная игра.	1
36		Учебно-тренировочная игра.	1
37		Учебно-тренировочная игра.	1
<i>Баскетбол – 25 часов</i>			
38		Ведение мяча левой и правой рукой	1
39		Ведение мяча левой и правой рукой	1
40		Ведение мяча левой и правой рукой. Броски мяча в кольцо	1
41		Броски мяча в кольцо	1
42		Броски мяча в кольцо	1
43		Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	1
44		Овладение мячом и противодействия	1
45		Овладение мячом и противодействия	1

46		Овладение мячом и противодействия	1
47		Отвлекающие приемы	1
48		Отвлекающие приемы	1
49		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1
50		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1
51		Групповые тактические действия в нападении и защите	1
52		Групповые тактические действия в нападении и защите	1
53		Групповые тактические действия в нападении и защите	1
54		Групповые тактические действия в нападении и защите	1
55		Командные тактические действия в нападении и защите	1
56		Командные тактические действия в нападении и защите	1
57		Командные тактические действия в нападении и защите	1
58		Командные тактические действия в нападении и защите	1
59		Двусторонняя игра	1
60		Двусторонняя игра	1
61		Двусторонняя игра	1
62		Двусторонняя игра	1
<i>Легкая атлетика – 5 часов</i>			
63		Бег на короткие дистанции	1
64		Бег на короткие дистанции	1
65		Бег по пересеченной местности	1
66		Бег по пересеченной местности	1
67		Бег по пересеченной местности	1

<i>Итоговое занятие – 1 час</i>			
68		Итоговое занятие	1
<i>Резервное занятие – 2 часа</i>			
69		Резервное занятие	1
70		Резервное занятие	1
		ИТОГО:	70 часов