

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Администрация Пестовского муниципального района**

**МАОУ "Средняя школа №1 имени Н.И. Кузнецова" г. Пестово**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим советом

\_\_\_\_\_  
Дорош О.В.  
Протокол №2  
от «18» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Лебедева И.Б.  
«18» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Кудрявцева Н.Н.  
Приказ № 751  
от «18» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым!»**

10, 11 классы

**Пестово 2023**

## Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Данный курс рассчитан на обучающихся 10-11 классов. Для более глубокого усвоения содержания указанных тем, особое внимание уделяется практическим занятиям, индивидуальной и групповой работе, сочетанию осознанной познавательной работы на занятиях с домашней работой. Решение тактических задач по общей физической подготовке необходимо для развития внимания, понимания и оценки целесообразности применяемых технических действий. Игровые тактические задачи позволяют поддерживать постоянный интерес к ОФП, умению принимать решения в сложных ситуациях. Обучающиеся получают практические навыки, знакомятся с основными историческими составляющими, а также теоретическим материалом, не входящим в курс основной школы.

Особо важным моментом в реализации данного курса является развитие у обучающихся умений самостоятельно работать, думать, решать задачи, а также совершенствовать физические, технические и тактические навыки и т.д.

Основными формами организации учебно-познавательной деятельности обучающихся являются:

- 1) решение технико-тактических задач;
- 2) участие в соревнованиях;
- 3) знакомство с литературой, связанной с физической культурой и спортом;
- 4) индивидуальная работа, работа в группах, в команде;

Методы обучения:

- 1) словесный
- 2) игровой
- 3) частично поисковый, исследовательский,
- 4) объяснительно-иллюстративный.

Во внеурочной учебной деятельности базовыми являются следующие технологии, основанные на: уровневой дифференциации обучения, реализации деятельностного подхода.

**Межпредметные связи** курса тесно связаны с уроками биологии, истории.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия ОФП для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по ОФП, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, 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, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по общей физической подготовке.

Метапредметные результаты в области физической культуры

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по ОФП, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по ОФП.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности:

#### 1. Общие основы общей физической подготовки

- Исторический аспект. Основные понятия, правила.
- Основы анатомического и физиологического строения организма человека.
- Влияние физической нагрузки на организм спортсмена.
- Обоснованность разминки перед началом занятий и после них.
- Правила техники безопасности.

- Правила пожарной безопасности и поведения на спортивной площадке.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Основная терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки.
- Техническая подготовка.
- Психологическая подготовка.

#### 2. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для мышц рук
- Упражнения для мышц ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития координационных способностей - Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

#### 3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 60 м. (из различных исходных положений) лицом, левым и правым боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами. Имитация.

#### 4. Техническая подготовка

- Передвижение в стойке.
- Техника остановок прыжком и двумя шагами.
- Прыжки толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Работа на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении.
- Работа на различных тренажерах, с инвентарём.

#### 5. Тактическая подготовка

- Подстраховка.

#### 6. Игровая подготовка

7. Основные приемы техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке подвижных игр.

8. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами соревнований по ОФП.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности для 10 - 11 класса  
ОФП**

№	Тема	Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)	Кол- во часов
1	Инструктаж по ТБ, одежда, подбор инвентаря. Правила проведения соревнований по ОФП.	Беседа о ТБ. Ознакомление с инвентарем: тренажеры, утяжелители, эспандеры, гантели, грифы, и прочий вспомогательный инвентарь Правильный подбор спортивного инвентаря.	1
2	История развития атлетизма. Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц.	Обучение основным правилам построения и проведения тренировочного процесса.	1
3	Основы знаний физической культуры. Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц.	Основные виды инвентаря. Применение в зависимости от задач занятия.	1
4.	Здоровый образ жизни. Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц.	Развитие умения выполнения комбинированной работы с разным инвентарем.	1
5.	Развитие выносливости, гибкости, координации. Ходьба в чередовании с бегом по пересечённой местности, ОРУ в кругу, СФП с использованием скамей, подтягивание лесенкой.	Бег, передвижения с изменением направления, повороты. Индивидуальная работа над ОФП.	1
6.	Развитие выносливости, кросс, ОРУ с дополнительным инвентарем.	Индивидуальная работа над СФП.	1
7.	Изучение техники подтягиваний на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднятие туловища на пресс на различных тренажерах	Бег, передвижения с изменением направления, повороты. Индивидуальная работа над ОФП.	1
8.	Длительный бег по пересечённой местности, развитие координации, ОФП с собственным весом.	Выполнение длительной работы на выносливость.	1

9.	ОРУ в парах, резиновый амортизатор, развитие скоростно-силовых качеств.	Имитация различных стилей силовой работы.	1
10	Силовая подготовка. Подтягивание на перекладине различными способами, жимы штанги; лёжа, сидя, стоя. Футбол.	Делать правильный подбор упражнений по своему типу телосложения.	1
11.	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	Основы первой помощи	1
12 - 13.	Развитие специальной выносливости, скоростно-силовой подготовки (резиновый амортизатор, полоса препятствий). Развитие выносливости, гибкости, координации. Ходьба в чередовании с бегом по пересечённой местности, ОРУ в кругу, СФП с использованием скамей, подтягивание лесенкой.	Бег, передвижения с изменением направления, повороты. Индивидуальная работа над ОФП, СФП	2
14.	Развитие выносливости, гибкости, координации. Ходьба в чередовании с бегом по пересечённой местности, ОРУ в кругу, СФП с использованием скамей, подтягивание лесенкой.	Индивидуальная отработка главных технических элементов.	1
15 - 16.	Изучение техники упр.: становая тяга, жим штанги лежа на грудь, тяга штанги на широчайшую мышцу. ОФП с собственным весом. Игры. Развитие скоростной выносливости. Бег 1200 с ускорением.	Закрепление выполнения технических приемов.	2
17.	Тестирование.	Тестирование технических умений.	1
18.	Упр. на развитие силы мышц рук.	Делать правильный подбор упражнений по своему типу телосложения.	1

19 - 21.	Методика самостоятельных занятий. Упр. на развитие силы мышц плечевого пояса, трапециевидной мышцы.	Выполнение технико-тактических приемов в зависимости от ситуаций.	3
22 - 26	Развитие общей выносливости. Упр. на развитие силы мышц груди и пресса.	Делать правильный подбор упражнений по своему типу телосложения.	5
	Развитие общей выносливости. Упр. на развитие силы мышц спины. Упр. на развитие силы мышц ног.		
27 28	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силовой выносливости.	Упражнения на работу ног и рук: перемещение в различных направлениях, упражнения на частоту движений ног и рук.	2
29 30	Технико-тактическая подготовка: отработка стартового ускорения, финишного рывка, передача эстафеты. Развитие специальной выносливости. ОРУ с гимнастической скамейкой, ОФП с партнером.	Делать правильный выбор техники и тактики в различных ситуациях.	2
31	Упражнения на развитие скорости.	Обучение простейшему владению техникой.	1
32.	Итоговое тестирование.	Тестирование физических качеств.	1
33.	Упражнения на развитие скоростной выносливости.	Делать правильный выбор имитационных упражнений для корректировки техники.	1
34	Соревнования.	Участие в соревнованиях различного уровня.	1