

## **Курс внеурочной деятельности «Клуб «Формула успеха» (ОФП)»**

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

#### **Личностные результаты:**

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка - 4 часа**

Вводное занятие. Правила по охране труда на занятиях по ОФП в спортзале и на улице, на стадионе.

Работа сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, методы массажа; способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Подвижные игры и спортивные. Названия и правила игр. Соревновательная деятельность.

## **Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики - 5 часов**

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах.

## **Раздел 3. Физическая подготовка - 5 часов**

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости.

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных способностей.

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости:

Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости

## **Раздел 4. Техническая подготовка - 6 часов**

Техника спринтерского бега.

Техника бега на длинные дистанции.

Техника прыжка в длину с места.

Техника поднимания туловища из положения лёжа.

Техника подтягивания на высокой перекладине.

Техника наклона из положения сидя на полу.

## **Раздел 5. Подвижные игры и спортивные игры - 6 часов**

Подвижные игры на закрепление навыков бега. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол».

## **Раздел 6. Контрольные испытания - 4 часа**

Контрольные испытания. Бег 100 м. Прыжки в длину с места.

Контрольные испытания. Бег 6 минут.

Контрольные испытания. Наклон вперед из положения сидя на полу. Челночный бег.

Контрольные испытания. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши).

### **Раздел 7. Соревновательная деятельность - 3 часа**

Соревнования по подтягиванию; соревнования на гибкость (наклон вперёд из положения сидя). Соревнования на пресс (из положения лёжа на лопатках); соревнования по прыжкам в длину с места.

### **Раздел 8. Подведение итогов - 1 час**

#### **Виды и формы деятельности:**

игровая деятельность, проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность, познавательная деятельность.

### **Контрольные испытания**

Контрольные упражнения (ТЕСТ)	Уровень					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3×10 М,С	7.3	8.0	8.2	8.4	9.3	9.7
Бег -100 м, с.	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
Прыжки в длину с места, см.	230	195	180	210	170	160
6-минутный бег, м	1500	1300	1100	1300	1050	900
Подтягивание на перекладине	11	8	4	18	13	6
Разгибание и сгибание рук в упоре лежа на полу	36	24	20	15	10	8
Наклон вперед из положения сидя	15	9	5	20	12	7

### Тематическое планирование

№п.п	темы	Кол-во часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	3	3	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	5	1	4
4.	Физическая подготовка	5		5
5.	Техническая подготовка	6		6
6.	Подвижные игры и спортивные игры	6		6
7.	Соревновательная деятельность	3		3
8.	Контрольные испытания	4		4
9.	Подведение итогов	1	1	
Итого		34	6	28