

## **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 - 2 часа**

Тема 1.1. Вводное занятие. Правила по охране труда на занятиях по ОФП в спортзале.

Тема 1.2. История возникновения и развития физической культуры, физическая культура и Олимпийское движение в России.

## **Раздел 2. Бадминтон - 7 часов**

Тема 2.1. Названия инвентаря, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Тема 2.2. Приёмы работы с ракеткой и валанчиком.

Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Тема 2.4. Упражнения в парах через сетку

## **Раздел 3. Физическая подготовка – 4 часа**

Тема 3.1. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости: Длительный бег до 20-25 минут.

Тема 3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Тема 3.3. Упражнения с отягощениями на развитие силы.

Тема 3.4. Упражнения на тренажерах.

## **Раздел 4. Техническая подготовка – 5 часов**

Тема 4.1. Техника спринтерского бега. Бег на 30 метров на результат.

Тема 4.2. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег в медленном темпе до 2,5 км. Футбол: Удары по мячу внешней стороной стопы.

Тема 4.3. Техника прыжка в длину с места.

Тема 4.4. Техника поднимания туловища из положения лёжа.

Тема 4.5. Техника подтягивания на высокой перекладине.

Тема 4.6. Техника наклона из положения сидя на полу.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка – 5 часов**

Тема 5.1. Бег 30 метров на результат;

Тема 5.2. Бег 1 километр на результат;

Тема 5.3. Прыжки в длину с места на результат;

Тема 5.4. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху на результат;

Тема 5.5. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;

## **Раздел 6. Спортивные игры – 10 часов**

Тема 6.1. Баскетбол перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Тема 6.2. Волейбол передачи, подачи мяча, работа в парах и в тройках.

Тема 6.3. Футбол удары по мячу внешней стороной стопы, отбор мяча.

Тема 6.4. Гандбол ловля ,передачи ,игра в защите.

## **Виды и формы деятельности:**

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

### Тематическое планирование

|       | темы                                                 | Кол-во часов | Из них |          |
|-------|------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|
|       |                                                      |              | Теория | Практика |
| 1.    | Вводное занятие.                                     | 1            | 1      |          |
| 2.    | История возникновения и развития физической культуры | 1            | 1      |          |
| 3.    | Бадминтон                                            | 7            | 1      | 6        |
| 4.    | Физическая подготовка                                | 4            |        | 4        |
| 5.    | Техническая подготовка                               | 5            |        | 5        |
| 6.    | Тактическая подготовка                               | 5            |        | 5        |
| 7.    | Спортивные игры                                      | 10           |        | 10       |
| 8.    | Подведение итогов                                    | 1            |        | 1        |
| Итого |                                                      | 34           | 3      | 31       |