

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Клетнянская средняя общеобразовательная школа № 2
имени Героя Советского Союза Н.В. Можая**

Выписка
из основных образовательных программ ООО и СОО

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол от 28 августа № 1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
Рябунина Л.А.
30 августа 2023г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности «ОФП»**

Составители:
учителя физической культуры

Выписка верна 31.08.2023
Директор Л.В. Лось

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков; - контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Материал программы позволяет значительную часть занятий проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается. Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Структура и содержание учебной программы.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы - 1 год 68 часов 2 раза в неделю по 45 минут

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Кол- во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План	Факт
1	1	Упражнения на развитие быстроты		
2	1	Упражнения на развитие ловкости.		
3	1	Упражнения на развитие силы.		
4	1	Упражнения на развитие выносливости.		
5	1	Упражнения на развитие быстроты		
6	1	Упражнения на развитие ловкости.		
7	1	Упражнения на развитие силы.		
8	1	Сдача норм ГТО		
9	1	Упражнения на развитие выносливости.		
10	1	Упражнения на развитие быстроты и силы		
11	1	Упражнения на развитие силы.		
12	1	Упражнения на развитие ловкости.		
13	1	Упражнения на развитие выносливости.		
14	1	Упражнения на развитие силы.		
15	1	Упражнения на развитие быстроты		
16	1	Упражнения на развитие ловкости.		
17	1	Упражнения на развитие быстроты		
18	1	Упражнения на развитие ловкости и выносливости		
19	1	Упражнения на развитие быстроты и силы		
20	1	Упражнения на развитие выносливости.		
21	1	Упражнения на развитие ловкости.		
22	1	Упражнения на развитие быстроты		
23	1	Упражнения на развитие силы.		
24	1	Упражнения на развитие ловкости и выносливости		
25	1	Упражнения на развитие быстроты и силы		
26	1	Упражнения на развитие выносливости.		
27	1	Упражнения на развитие быстроты		
28	1	Упражнения на развитие силы.		
29	1	Упражнения на развитие ловкости и выносливости		
30	1	Упражнения на развитие выносливости.		
31	1	Упражнения на развитие быстроты и силы		
32	1	Упражнения на развитие ловкости и выносливости		
33	1	Упражнения на развитие быстроты		
34	1	Упражнения на развитие силы.		

35	1	Упражнения на развитие выносливости.		
36	1	Упражнения на развитие ловкости.		
37	1	Упражнения на развитие быстроты и силы		
38	1	Упражнения на развитие ловкости и выносливости		
39	1	Упражнения на развитие быстроты		
40	1	Упражнения на развитие выносливости.		
41	1	Упражнения на развитие силы.		
42	1	Упражнения на развитие ловкости и выносливости		
43	1	Сдача норм ГТО		
44	1	Упражнения на развитие быстроты и силы		
45	1	Упражнения на развитие быстроты		
46	1	Упражнения на развитие ловкости.		
47	1	Упражнения на развитие ловкости и выносливости		
48	1	Упражнения на развитие силы.		
49	1	Упражнения на развитие быстроты		
50	1	Упражнения на развитие выносливости.		
51	1	Упражнения на развитие ловкости и выносливости		
52	1	Упражнения на развитие быстроты и силы		
53	1	Упражнения на развитие ловкости.		
54	1	Упражнения на развитие быстроты		
55	1	Упражнения на развитие силы.		
56	1	Упражнения на развитие ловкости и выносливости		
57	1	Упражнения на развитие ловкости.		
58	1	Упражнения на развитие быстроты и силы		
59	1	Упражнения на развитие быстроты		
60	1	Упражнения на развитие ловкости и выносливости		
61	1	Упражнения на развитие силы.		
62	1	Упражнения на развитие выносливости.		
63	1	Упражнения на развитие ловкости.		
64	1	Упражнения на развитие ловкости и выносливости		
65	1	Упражнения на развитие быстроты и силы		
66	1	Сдача норм ГТО		
67	1	Упражнения на развитие выносливости.		
68	1	Подведение итогов		