

<b>Рассмотрено</b>	<b>Согласовано</b>	<b>Утверждаю</b>
Руководитель ШМО М.Р. Газарова	Заместитель директора школы по УВР И.А. Кузнецова	Директор МОУ «СОШ №4 им. С.П. Королева» Э.С. Исаева
Протокол №1 От 30 августа 2023 г.	31 августа 2023 г.	Приказ № От 30 августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности «Общая физическая**  
**подготовка»**

**5-11 классы**  
**учителя физической культуры**

**Бубирь Дмитрий Викторович**

**на 2023-2024 учебный год**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса по ОФП составлена в соответствии с методическими рекомендациями и программой по физической культуре для 5-9 классов на основе и в соответствии с авторской комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич. с учетом требований Федерального Государственного Образовательного стандарта. Программа основана на предметной линии учебников В.И.Ляха и М.Я Виленского для образовательных учреждений. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (1 час в неделю).

### **Планируемые предметные результаты.**

Результаты изучения учебного предмета необходимы для оценки успешности овладения программным содержанием с одной стороны, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой. В умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей в физическом совершенствовании.

- воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.

- знание истории физической культуры своего народа.

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии и языкам.

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах.

- осознание значение семьи в жизни человека и общества. Метапредметные результаты характеризуют уровень способностей учащихся, приобретенных в процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин и проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной, предметно-практической деятельности, а так

- же в повседневной жизни.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.

- умение самостоятельно пути достижения целей.

- умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

- умение работать индивидуально и в группе.

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» (ОФП). Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.

- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы. В соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы общего образования ФГОС

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре основанной на ОФП Распределение учебных часов по разделам программы.

1. Теоретические сведения В течении учебного года

2. ОФП 34 часа ИТОГО: 34 часа Содержание рабочей программы по ОФП Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий

физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Главной целью учебного предмета «Физическая культура» - является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

- приобретение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

- воспитание положительных качеств личности, правил коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.

Исходя из решения задач образования школьников в основной школе, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально

- технической оснащённостью учебного процесса.

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов

двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

-соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

-расширение межпредметных связей, для формирования целостного мировоззрения учащихся и всестороннем раскрытии взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Выпускник является физически развитой личностью с устойчивыми мотивами и потребностями. Обладает знаниями об истории физической культуры:

-Олимпийские игры в древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр. Программа и правила их проведения. Известные участники и победители Олимпийских игр древности.

-Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр современности.

-Развитие Олимпийского движения в России. Роль А. Д. Бутовского. Первые успехи российских спортсменов.

-Московская Олимпиада 1980г. Советский период развития олимпийского движения.

-Выдающиеся достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх современности.

-Олимпийские игры в Сочи 2014г. Рассматривать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

-Владеет понятием о физическом развитии человека, характеристикой его основных показателей.

-Умеет руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения.

-Обосновывать положительное влияние занятий физической культурой, закаливающих процедур, личной гигиеной, режима дня на укрепление здоровья человека.

-Планировать и составлять самостоятельные занятия по самосовершенствованию физических способностей. Анализировать технику выполнения физических упражнений. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.

-Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест для занятий, правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

-Обосновывать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности: воли, смелости, трудолюбия, честности.

-выбирать и составлять индивидуальные комплексы для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

-отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.

-проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

-последовательно выполнять основные части занятия и определять их содержание.

-самостоятельно наблюдать за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

-самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями.

-вести дневник самонаблюдений динамики показателей физического развития.

-самостоятельно выполнять комплексы упражнений с различной оздоровительной направленностью. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы для развития гибкости, формирования правильной осанки.

-осуществлять контроль за физической нагрузкой и в соответствии с индивидуальными особенностями подбирать комплексы для формирования телосложения.

Выпускник научится в области физкультурно-оздоровительной деятельности: Спортивные игры - играть в баскетбол по упрощенным правилам: Выполнять дриблинг шагом; бегом; змейкой в высокой и низкой стойке с изменением направления и скорости; выполнять передачу мяча двумя руками от груди; одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; выполнять броски одной, двумя руками; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время владения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; выполнять остановку прыжком и двумя шагами; тактические действия: личная опека; быстрый прорыв.

Тематическое планирование 5 класс № п/п Тема занятия 1 Техника безопасности. Высокий старт до 10-15 метров. 2 Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета. 3 Высокий старт 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты. 4 Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств. 5 Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега. 6 Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров. 7 Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения. 8 Многоскоки. Упражнения со скакалкой. Специальные беговые упражнения. 9 Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места. 10 Челночный бег с кубиками, с набивными мячами. Упражнения со скакалкой. 11 Развитие силовых качеств. Техника жима руками. Упражнения с гантелями. 12 Техника безопасности в тренажерном зале. Совершенствование силовых



качеств. 13 Работа в тренажерном зале. Техника подъема туловища. Наклоны. 14 Упражнения с отягощением. Упражнения со скакалкой. Эстафеты. ОРУ. Круговая тренировка 7 15 -8 станций. 16 ОРУ. Челночный бег. Круговая тренировка 7-8 станций. 17 Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты. 18 Общие развивающие упражнения. Работа в тренажерном зале. 19 Упражнения на развитие гибкости. Шейный и поясничный отдел позвоночника. 20 Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты. 21 Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие. 22 Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна. 23 Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу. 24 Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах. 25 Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа. 26 Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут. 27 Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут. 28 ОРУ. Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут. 29 Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости. 30 Бег с преодолением горизонтальных препятствий. 31 ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий 32 Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега. 33 Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров. 34 Бег с преодолением вертикальных препятствий.

ИТОГО Тематическое планирование 6 класс № п/п Тема занятия 1 Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры. 2 Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена 3 Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. 4 Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. 5 Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. 6 Гигиена и самоконтроль. Открытый урок. 7 Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты 8 Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. 9 Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. 10 Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. 11 Режим дня. Культурно массовая работа. 12 Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты 13 Контрольные упражнения. 14 Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. 15 Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. 16 Упражнения на развитие силы. Соревнование. 17 Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты 18 Гигиена и самоконтроль. Открытый урок. 19 Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. 20 Упражнения на развитие ловкости и силы. 21 Упражнения на развитие выносливости и быстроты. 22 Упражнения на развитие ловкости и силы. 23 Режим дня. Открытый урок. 24 Упражнения на развитие выносливости и

быстроты. 25 Упражнения на развитие ловкости и силы. 26 Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты 27 Упражнения на развитие быстроты и ловкости. 28 Личная гигиена. Открытый урок. 29 Упражнения на развитие силы и выносливости. 30 Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. 31 Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. 32 Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. 33 Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты 34 Контрольные упражнения. Открытый урок. Тематическое планирование 7 класс №/п Тема занятий Легкая атлетика-5 часов 1 Вводное занятие. Низкие старты. 2 Прыжковые упражнения. 3 История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка. 4 Метание мяча на дальность. 5 Прыжковые упражнения. Спортивные игры-4 часа 6 Ловля и передача мяча на месте. 7 Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4x4. 8 Передача мяча в парах в движении. 9 Учебная игра. Гимнастика-7 часов 10 Кувырки назад. 11 Кувырки вперед и назад слитно. 12 Упражнения на гибкость. 13 Упражнения на перекладине. 14 Упражнения со скакалкой. 15 Гимнастическая полоса препятствий. 16 Эстафеты с элементами гимнастики. Спортивные игры- 13 часов 17 Передача мяча в движении. 18 Учебная игра 5x5. 19 Эстафеты с элементами баскетбола. 20 Учебная игра 5x5. 21 Ведение мяча с броском по кольцу. 22 Игра в «Школу». 23 Передача мяча в парах в движении. 24 Учебная игра 5x5. 25 Бросок по кольцу с бокового разбега. 26 Учебная игра смешанными командами. 27 Нижняя подача мяча через сетку. 28 Игра в «Футбол». 29 Игра в «Баскетбол». Легкая атлетика-5 часов 30 Прыжки в длину с места. 31 Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». 32 Беговые упражнения. 33 Прыжковые упражнения. 34 Кроссовая подготовка. Тематическое планирование 8 класс № п/п Тема занятий 1 Общая и специальная физическая подготовка 2 Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений. 3 Техника выполнения акробатических упражнений 4 Техника выполнения акробатических упражнений 5 Акробатика. Выполнение комбинации по элементам. 6 Выполнение комбинации в целом. Акробатика. 7 Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо. 8 Техника выполнения штрафного броска 9 Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок 10 Выполнение комбинации по баскетболу. 11 Спортивные игры (волейбол). Основы техники выполнения подачи мяча. 12 Подача мяча по зонам. 13 Спортивные игры (футбол) 14 Выполнение комбинации по футболу 15 Техника спринтерского бега. 16 Техника спринтерского бега. 17 Контрольные тесты и испытания 18 Контрольные нормативы 19 Кроссовая подготовка 20 Силовая подготовка 21 Спортивные

игры (футбол) 22 Общая и специальная физическая подготовка 23 Контрольные испытания 24 Упражнения со скакалкой. 25 Гимнастическая полоса препятствий. 26 Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна. 27 Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу. 28 Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах. 29 Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа. 30 Подтягивание на перекладине. 31 Беговые упражнения. 32 Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». 33 Беговые упражнения. 34 Контрольные тесты и испытания

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010 2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008 3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009 4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012 5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011 6. Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе. Поурочные планы. –М.: Учитель, 2005 7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 8. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г. 9. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г. 10.Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г. 11.Спортивный зал, спортивная площадка