

Утверждена  
приказом № 193  
от 01.09.2023г.

**Рабочая программа**  
**учебного курса внеурочной деятельности**  
**«Общая физическая подготовка»**  
(для 9 классов)

Составитель: Родин В.Г.

с. Ребриха  
2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Актуальность и назначение программы**

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

**Цель программы:** формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа направлена на

- укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
- воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
- развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
- развитие физических качеств и психических свойств личности.

**Нормативную правовую основу** настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «ОФП» составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии

национальной безопасности Российской Федерации».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021

№ 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022

№ 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023

№ 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223)

- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03

- План внеурочной деятельности основного общего образования МКОУ «Ребрихинская СОШ»

- рабочая программа воспитания МКОУ «Ребрихинская СОШ».

Программа курса «ОФП» составлена из расчёта 33 учебных часа — по 1 ч в неделю в 9 классах. Срок реализации программы — один год.

Внеурочные занятия «ОФП» направлены на привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Основной формат внеурочных занятий «ОФП»** — спортивная секция.

#### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ основного общего образования.

#### **Ценностное наполнение внеурочных занятий**

Внеурочные занятия входят в общую систему воспитательной работы образовательной организации, поэтому тематика и содержание обеспечивают реализацию их назначения и целей: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека,

семьи, общества и государства.

## **Содержание программы внеурочной деятельности «ОФП»**

### **Легкая атлетика.**

Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3x10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность. Прыжки: в высоту с бокового разбега, в длину с 7-ми шагов разбега.

### **Общая физическая и специальная подготовка**

Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Прыжки: на месте и в движении, по разметкам, через препятствия.

### **Спортивные и подвижные игры.**

Баскетбол: броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.

Футбол: отработка игровых приемов. Игровые правила. Игра в футбол.

Подвижные игры: игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

## **Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий «ОФП»**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

### ***Личностные результаты***

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** — представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью

**Форма аттестации:** участие в соревновании

### Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности «ОФП»

№	Наименование темы	Кол-во часов	ЭОР
	<b>Легкая атлетика</b>		
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале.	1	<a href="#">Физическая культура 9 класс Способы двигательной (физкультурной) деятельности. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)</a>
2	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	<a href="#">Физическая культура 9 класс - Знания о</a>

			<a href="#">физической культуре. Легкая атлетика.) - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)</a>
3	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование	1	
4	Терминология. Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1	
5	Упражнения на развитие силы. Командные игры.	1	
6	Гигиена и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения.	1	
	<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>		
7	Упражнения на перекладине.	1	<a href="#">Физическая культура 9 класс Физическое совершенствование. Гимнастика.) - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)</a>
8	Упражнения со скакалкой.	1	
9	Игровые эстафеты	1	
10	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование	1	<a href="#">физическое совершенствование. физкультурно-оздоровительная деятельность - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11	Общеразвивающие упражнения. Командные игры.	1	
12	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	
13	Упражнения на развитие выносливости. Командные игры.	1	
14	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты	1	

15	Гигиена и самоконтроль. Строевые упражнения.	1	
16	Упражнения на развитие ловкости и силы. Дыхательная гимнастика.	1	
17	Режим дня. Оздоровительная гимнастика.	1	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
18	Личная гигиена. Оздоровительный бег	1	
	<b>Спортивные и подвижные игры.</b>		
19	Баскетбол. Отработка игровых приемов.	1	<a href="http://yandex.ru">Физическая культура 9 класс - Знания о физической культуре. Баскетбол.) - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)</a>
20 21 22	Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.	3	
23 24	Учебная игра	2	
25 26	Футбол: отработка игровых приемов.	2	
27 28	Игровые правила. Игра в футбол.	2	
29 30	Учебная игра	2	
31 32	Подвижные игры: игры – эстафеты	2	
33	Эстафеты(командные соревнования)	1	
		33	