

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Голуметь**

РАССМОТРЕНО:  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2024.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МКОУ СОШ с. Голуметь  
\_\_\_\_\_ Завозин А.Л.  
приказ № 319 от 30.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
(учебный предмет, курс, дисциплина)  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**«Общая физическая подготовка»**  
**Уровень образования 9-х классов**  
(с указанием классов)  
Количество часов **– 68 часов**

Разработана:  
Учителем физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Завозиной Татьяной Владимировной

**2024 г.**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 9 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Рабочая программа рассчитана на преподавание 1 час в неделю, 136 часов в год (34 учебных недели).

Цель программы:

- освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.
- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной активности.

#### Планируемый результат предмета

- повысится выносливость и сила;
- разовьётся гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- сформируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повысится устойчивость к заболеваниям;
- улучшится сон и пищеварение;
- разовьётся координация и ловкость;
- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии вашего ребенка.

#### **Формируемые универсальные учебные действия (УУД) на занятиях:**

**личностные (Л):** способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;

**регулятивные (Р):** умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка ;аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения;

**познавательные (П):** извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать,

классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную;

**коммуникативные (К):** донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи; понимание позиции других взглядов и интересов, умение договариваться с другими, согласуя свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками

Все упражнения ОФП проводятся в игровой форме.

В течение года группа станет участницей школьных и городских клубных соревнований: «Кубок Открытия» (легкая атлетика), «Кожаный мяч» (футбол), ГТО, пионербол.

### Календарно-тематическое планирование

| Дата                            | № п/п | Тема занятий  | Характеристика деятельности обучающихся  |
|---------------------------------|-------|---|--|
| <b>Лёгкая атлетика 17 часов</b> |       |   |  |
| 04.09                           | 1.    | Правила техники безопасности.   | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 11.09                           | 2.    | Техника бега на короткие дистанции.   |  |
| 18.09                           | 3.    | Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики».   |  |
| 25.09                           | 4.    | Спринтерский и эстафетный бег.  |  |
| 02.10                           | 5.    | Бег на средние дистанции.   |  |
| 09.10                           | 6.    | Бег на длинные дистанции.   |  |
| 16.10                           | 7.    |   |  |
| 23.10                           | 8.    | Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Подвижная игра «Колдунчики». | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют   |
|                                 | 9.    | Равномерный бег 5мин.   |  |

|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
|                        | <p>10. Техника низкого старта.</p> <p>11. Техника высокого старта.</p> <p>12. Бег на короткие дистанции.</p> <p>13. Кроссовая подготовка.</p> <p>14. Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения.</p>  | <p>беговые упражнения для развития быстроты.</p>  |
|                        | <p>15. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>16. Подвижная игра «Снайперы».</p> <p>17. Метание малого мяча на дальность с места.</p> <p>18. Метание малого мяча на дальность с разбега.</p>   | <p>Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей.</p>   |
| <b>Футбол 17 часов</b> |  |   |
|                        | <p>19. . Правила безопасности во время занятий футболом.</p> <p>20. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>21. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой.</p> <p>22. Остановка катящегося мяча подошвой.</p> <p>23. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу).</p> <p>24. Остановка катящегося мяча подъёмом и</p> | <p>Характеризуют футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>23. подошвой.</p> <p>24. Учебно-тренировочная игра.</p>   |  |
|  | <p>25. Правила безопасности во время занятий футболом.</p> <p>26. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>27. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой.</p> <p>28. Остановка катящегося мяча подошвой.</p> <p>29. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу).</p> <p>30. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой.</p> <p>31. Ведение мяча по дуге.</p> | <p>Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p> |
|  | <p>32. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.</p> <p>33. Эстафеты с ведением и передачами мяча.</p> <p>34. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота.</p>  | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>  |

### Баскетбол 17 часов

|                                  |  |  |
|----------------------------------|--|--|
| 35.                              | Правила безопасности во время занятий баскетболом.                     | Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 36.                              | Стойка игрока.   |  |
| 37.                              | Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.     |  |
| 38.                              | Способы передвижения.  |  |
| 39.                              | Ведение мяча в низкой и средней стойках.                               |  |
| 40.                              | Повороты с мячом.  |  |
| 41.                              | Ведение правой и левой рукой на месте.                                 |  |
| 42.                              | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.                        | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.   |
| 43.                              | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок |  |
| 44.                              | двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые                       |  |
| 45.                              | задания 2:1.   |  |
| 46.                              | Учебно-тренировочная игра.   |  |
| 47.                              | Ведение мяча с продвижением вперед.                                    |  |
| 48.                              | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.                            | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.      |
| 49.                              | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.  |  |
| 50.                              | Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на                              |  |
| 51.                              | развитие силы.   |  |
| <b>Лыжная подготовка 8 часов</b> |  |  |

|                         |  |   |
|-------------------------|--|---|
|                         | <p>52. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p> <p>53. Подвижные игры на лыжах.</p>                   | <p>. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.</p>  |
|                         | <p>54. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>55. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км).</p> <p>56. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.</p> | <p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>  |
|                         | <p>57. Одновременный бесшажный ход.</p> <p>58. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м).</p> <p>59. Лыжная эстафета</p>                                  | <p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> |
| <b>Волейбол 9 часов</b> |  |   |
|                         | <p>60. Правила безопасности во время занятий волейболом.</p> <p>61. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока.</p> <p>62. Эстафета с элементами волейбола.</p>  | <p>Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>   |



|  |     |   |   |
|--|-----|---|---|
|  |     |   | игровых действий и приемов.<br>Соблюдают технику безопасности.  |
|  | 63. | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.   | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
|  | 64. | Встречные и линейные эстафеты.  |   |
|  | 65. | Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».  |   |
|  | 66. | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.   | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  |
|  | 67. | Стойка игрока.<br>Подвижная игра «Пасовка волейболистов».   |   |
|  | 68. | Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.<br>Упражнения на развитие силы. Учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |