

**«Согласовано»**

Зам.директора по УВР  
МАОУ СОШ с. Большой Мелик  
\_\_\_\_\_ (Маслова О.В.)

« 29 » августа 2023 г.

**«Утверждаю»**

Директор МАОУ сош с. Большой  
Мелик  
\_\_\_\_\_ (Махров С.Н.)

Приказ № 299-ОД от  
« 29 » августа 2023 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**ОФП**

Направление

**Внеурочная деятельность по развитию личности, ее способностей в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации**

**Для 9 класса**

**Махрова Сергея Сергеевича, соответствие категории**  
Ф.И.О., категория

**2023-2024 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

### **Образовательная область – «Физическое воспитание и основы безопасности жизнедеятельности».**

*Программа рассчитана на обучающихся 9 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю всего 34 урока по 45 минут.*

*Цель данной программы - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо.* Достичь этой цели, можно реализовав различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание курса:**

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

### **Планируемые результаты:**

#### ***Обучающиеся научатся:***

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

1. Уметь и выполнять комплексы утренней гимнастики.
2. Уметь вести дневник самоконтроля.
3. Уметь использовать закаливающие процедуры.
4. Уметь ловить, передавать, бросать и водить баскетбольный мяч. Уметь применять верхний, нижний прием мяча в волейболе.
5. Знать правила игры в волейбол, баскетбол.
6. Уметь ловить, передавать, подавать мячи во время игры в пионербол.

#### ***Ожидаемый результат:***

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы занятий	Кол-во часов
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000м.	1
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1
4	Длительный, дозированный бег 3 – 6 минут. Роль правильного дыхания.	1
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м – техника.	1
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1
9	Бег на короткие дистанции на результат	1
10	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера	1
11	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	
12	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1
13	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1
14	Упражнения на развитие силы на снарядах	1
15	Упражнения на развитие гибкости и силы с полной амплитудой .	1
16	Сдача контрольных нормативов.	1
17	Лыжи. Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1
18	Лыжи. Работа попеременным ходом с палками	1
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом	1

	2000-3000км.	
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1
23	Стрельба из пневматической винтовки. ТБ. Правила стрельбы..	1
24	Стрельба из пневматической винтовки. Выполнение норматива.	1
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1
27	Прыжок в длину с места на результат.	1
28	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
29	Обучение финальному усилию в метании с места.	1
30	Метание мяча в вертикальную цель.	1
31	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1
32	Метание малого мяча (150 гр.) на дальность.	1
33	Сдача контрольного норматива.	1
34	Контрольные нормативы по ОФП.	1