

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Администрация муниципального образования Дубенский район**

**МКОУ Дубенская СОШ**

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета

МКОУ Дубенской СОШ

Протокол от 30.08.2023 г. № 20

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_ Т.А. Шухарт

30.08.2023 г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ  
Дубенской СОШ

\_\_\_\_\_ Н.В. Гудкова

Приказ от 30.08.2023 г. № 110

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**ДЛЯ 9 КЛАССОВ**

Составитель: Хаитбаев Андрей Абдумажидович,  
учитель физической культуры

Дубна  
2023 г.

**Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:**

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации вне учебной деятельности учащихся».
- Закон 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.

**пос. Дубна  
2023 г.**

**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.

В своих целях и задачах программа для обучающихся соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

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.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности в 9 классе.**

### **Личностные результаты**

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

#### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

#### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

##### **Эффективность реализации программы:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

## Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз в неделю

**Условия набора:** к занятиям допускаются учащиеся 9 класса, желающие заниматься спортом и здоровые по медицинским показателям.

### Занятия позволяют:

- поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

**Формы проведения занятий:** основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела/урока
1	Инструктаж по охране труда на уроках ОФП
2	Строевые приёмы. Прыжок в длину с места. Бег с высокого старта. Бег 30м.
3	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места. Бег 30м .
4	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег.
5	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание .
6	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине. Эстафеты.
7	Строевые приёмы. ОФП. Бег с высокого старта. Бег 30м. прыжок в длину с места.
8	Строевые приемы. Передача мяча одной, двумя руками в парах и через сетку.

9	Строевые приемы. Передача мяча одной, двумя руками в парах и через сетку.
10	Строевые приемы. Ловля мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).
	Передача мяча одной, двумя руками.
11	Строевые приемы. Ловля мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).
12	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.
13	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.
14	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.
15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.
16	Строевые приёмы. ОФП. Медленный бег.
17	Строевые приёмы. ОФП. Медленный бег.
18	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места. Эстафеты
19	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.
20	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед. Эстафеты.
21	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.
22	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.
23	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов.
24	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места.
25	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек.
26	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Учебная эстафета.
27	Сдача контр.норматива-подтягивание. Учебная эстафета.
28	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м.
29	Строевые приёмы. ОФП. Бег с высокого старта. Бег 30м.
30	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта.
31	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание мяча в цель (5-6м), прыжок в длину с места). Бег 30м.
32	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.
33	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа .
34	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Эстафеты. Подведение итогов

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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.