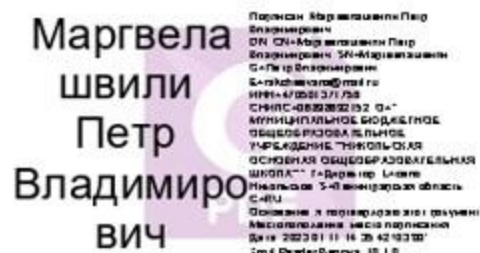


# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Никольская основная общеобразовательная школа»

Принята  
Педагогический совет  
от 30.08.2023г. №1

Утверждена  
Приказ МБОУ «Никольская  
ООШ»  
№ 85 ОД  
от «30» 08 2023г.



## Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности внеурочной деятельности Школьный спорт "Общая физическая подготовка"

Возраст обучающихся: 12-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Гончар Владимир Васильевич

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка «ОФП» для 5-9 классов составлена и реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ № 1897 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. N 1644 «О внесении изменений в приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 Г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"»
3. Изменения в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577)
4. Примерной программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012г. – (Стандарты второго поколения)..);
5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345;
6. ОП ООО МБОУ «Заревская ОШ» Хиславичского района Смоленской области (утверждена приказом по школе от 31.08.2018 № 45)
7. Учебный план МБОУ «Заревская ОШ» Хиславичского района Смоленской области (утвержден приказом по школе от 31.08.2020 № 46)
8. Положение о разработке и утверждении рабочих программ (утверждено приказом по школе от 22.03.2016 № 17)
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 № 20 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов" (Зарегистрировано 29.07.2020 № 59091);
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)
11. УМК по предмету.

Класс 5-9

Количество часов: всего – 34 часов; в неделю – 1 час

Для реализации учебной программы используется:

1. Учебник: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2016г.;

2. Учебник: «Физическая культура 8-9 классы», под ред. Лях В. И, А. А. Зданевич, издательство «Просвещение» 2018г.

Реализация данной рабочей программы возможна как при очной форме обучения, так и при занятиях с применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий в режиме самоизоляции педагогических работников и обучающихся в случае ухудшения санитарно-эпидемиологической обстановки.

### **Планируемые результаты**

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы кружка ОФП по физической культуре 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.
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения программы кружка «Общая физическая подготовка». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы кружка ОФП по физической культуре являются следующие умения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы кружка ОФП по физической культуре являются следующие умения:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные и подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В конце изучения программы кружка занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в подвижные игры, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол, лапта, шахматы, шашки, кататься на лыжах. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в районных, внутришкольных соревнованиях, в организации и проведения судейства соревнований.

## **Содержание программы**

История возникновения баскетбола, футбола, легкой атлетики и лыж. Развитие баскетбола, футбола. Правила мини-баскетбола, футбола. Жесты судей. Техника безопасности на занятиях, инвентарь подготовка и уход за ним. Терминология. Контроль за физическим состоянием ЧСС.

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Игра.

Футбол

Перемещения, прием и передача мяча, Удары по воротам. Учебная игра. Размещение игроков на площадке. Правила игры. Тактические действия.

Лыжи

Овладение техникой попеременных, одновременных и конькового хода. Прохождение дистанции 1000м, 2000м, 3000м. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», спуски и торможения «плугом», «упором»

Общефизическая подготовка .

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

Прыжки. С разбега в длину, с места, в высоту с высоты. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Метание мяча с места, с разбега на дальность, в цель.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее», пионербол, «лапта».

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов
1.	Футбол	10
2.	Баскетбол	8
3.	Пионербол	3
4.	Лыжи	7
5.	Легкая атлетика	6
6.	Теория	Каждый урок
	Всего	34

### Календарно-тематическое планирование 5-9 класс

№	Тема	Дата
1	«Салки спиной к щиту», «Вызов ному ров». Техника безопасности на занятиях кружка.	
2	Футбол. Перемещения, прием и передача мяча. История возникновения футбола	
3	Перемещения, прием и передача мяча, Удары по воротам. Учебная игра.	
4	Футбол. Размещение игроков на площадке. Правила игры. Тактические действия.	
5	Учебная игра. Футбол.	
6	« «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны»,	
7	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек  Остановка двумя шагами и прыжком.  История возникновения баскетбола.	
8	Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока.	
9	Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	
10	Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в	

парах, тройках на месте и в движении.

- 11 Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении.
- 12 Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча после ловли и ведения. Игра.
- 13 Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага.
- 14 Учебная игра мини - баскетбол
- 15 л/под Овладение техникой попеременных ходов История возникновения лыж.

Контроль за физическим состоянием ЧСС.

- 16 Овладение техникой попеременных и одновременных ходов
- 17 Овладение техникой попеременных , одновременных и конькового хода.
- 18 Прохождение дистанции 1000м,
- 19 Прохождение дистанции 2000м
- 20 Подъемы «елочкой», «полуелочкой», спуски и торможения «плугом», «упором»
- 21 Прохождение дистанции 3000м.
- 22 Пионербол , правила игры , двухсторонняя игра
- 23 Правила и жесты судей. Инвентарь подготовка и уход за ним.
- 24 Пионербол, игра
- 25 История возникновения легкой атлетики.

Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м.

- 26 Кросс 500-2000 м.
  - 27 Прыжки. С места в длину. Метание мячей с места и в движении.
  - 28 Метание мяча с места, с разбега на дальность.
- Прыжки в длину с места выпрыгиванием вверх
- 29 Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание Бег. Стартовые рывки с места.
  - 30 «Круговая охота», «Переправа», «Кто сильнее»,
  - 31 Футбол. Перемещения, прием и передача мяча
  - 32 Удары по воротам. Учебная игра. Размещение игроков на площадке. Правила игры. Тактические действия.

33 Учебная игра. Футбол

34 Учебная игра . Футбол.