

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Удмуртской Республики

Управление образования г. Ижевска

МБОУ СОШ № 81

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

Минахметова А.Н

Протокол № 3 от 28.08.2023

ПРИНЯТО

на заседании Педсовета

Протокол № 10 от
28.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №
81

Шадрина И.В

№ 236 от 28.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности « Общая физическая подготовка»

для обучающихся 9-х классов

г. Ижевск 2023-24

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089); Федерального Базисного учебного плана и примерного учебного плана для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 №1312), с учетом изменений, утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010г. № 889), а так же «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03- 1180).

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися программы внеурочной деятельности являются умения следующие:

Личностные УУД

У учащихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметными результатами изучения курса внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий(УУД).

Регулятивные УУД

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Учащийся получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные УУД

Учащийся научится:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- устанавливать аналогии;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Учащийся получит возможность научиться:

- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные УУД

Учащийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Учащийся получит возможность научиться:

- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметными

Обучающийся научится

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время занятий;
- взаимодействовать со сверстниками во время занятий 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 технические действия и применять в соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся получит возможность научиться

- судейству соревнований,*
- оформление протоколов соревнований.*
- определять динамические изменения показатели контрольных нормативов.*

Содержание программы занятий.

Вводное занятие: техника безопасности на занятиях физической культурой, гигиенические навыки, правила выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО.

ОФП направлена на воспитание физических качеств (выносливость, гибкость, сила, быстрота, ловкость) посредством средств физической культуры.

СФП: подвижные, спортивные игры, упражнения для воспитания быстроты, частоты двигательных действий, развитие ловкости движений.

Инструкторская и судейская практика: судейское руководство соревнованиями, оформление протоколов соревнований.

Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие: техника безопасности на занятиях физической культурой, гигиенические навыки. Общеразвивающие упражнения.	1
2	Воспитание общей выносливости. Кроссовый бег 3-4 км. Обучение специально-беговым упражнениям.	1
3	Воспитание выносливости. Кросс 4-5 км. Обучение специально-беговым упражнениям.	1
4	Воспитание быстроты. СБУ. Повторная тренировка (4x30 м)x5 сер.	1
5	Воспитание выносливости. Кросс 3-4 км. СБУ.	1
6	Техническая подготовка. Обучение технике выполнения метания гранаты. ОРУ, СБУ.	1
7	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка. ОРУ, СБУ.	1
8	Воспитание скоростной выносливости. Переменная тренировка 3x200 через50м. СБУ	1
9	Воспитание силовых качеств. Круговая тренировка	1
10	Воспитание скоростной выносливости. ОРУ, СБУ. Переменная тренировка 4x200 (50 быстро50 медленно)	1
11	Техническая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. ОРУ, СБУ.	1
12	Техническая подготовка. Совершенствование техники бега. ОРУ, СБУ. Овладение сложно-координационными упражнениями.	1
13	Техническая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений на пресс, мышцы рук.	1
14	Подвижные игры для воспитания ловкости.	1
15	Подвижные игры для воспитания координации движений.	1
16	Подвижные игры для воспитания быстроты.	1
17	Подвижные игры для воспитания ловкости.	1
18	Воспитание силовых качеств. Круговая тренировка	1
19	Совершенствование техники специально-беговых упражнений	1
20	Техническая подготовка. Совершенствование техники высокого и низкого старта. ОРУ, СБУ.	1
21	Техническая подготовка. Совершенствование техники высокого и низкого старта. ОРУ, СБУ.	1
22	Техническая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. ОРУ, СБУ.	1
23	Техническая подготовка. Совершенствование техники бега. ОРУ, СБУ.	1
24	Воспитание быстроты. ОРУ. СБУ. Повторная тренировка (10x20 м) x 2 сер.	1
25	Воспитание силовых качеств. Круговая тренировка	1
26	Техническая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. ОРУ, СБУ.	1
27	Техническая подготовка. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОРУ, СБУ.	1
28	Воспитание силовых качеств. Круговая тренировка	1

29	Подвижные игры «русская лапта» правила соревнований обучение элементам игры.	1
30	Подвижные игры «русская лапта» обучение элементам игры.	1
31	Воспитание общей выносливости. Кроссовый равномерный бег 3-4 км. Совершенствование техники специально-беговых упражнений.	1
32	Воспитание скоростной выносливости. Переменная тренировка 3x200 через 50м. СБУ	1
33	Выполнение контрольных нормативов по ОФП.	1
34	Итоговый урок. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.	1

Оценочные материалы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег на 30 м (сек.)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	Бег на 60 м (сек.)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин., сек.)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	Бег на 3000 м (мин., сек.)	15.20	14.50	13.00			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	6	8	12			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
7.	Метание гранаты весом 700(500) г (м)	32.00	36.00	38.00	19.00	21.00	24.00
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	35	39	49	31	34	43