

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Чувашской Республики

Шумерлинский муниципальный округ

МАОУ "Ходарская СОШ им. И.Н. Ульянова" Шумерлинского района"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Протокол №1
от «28» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Ф.Е. Петрова
от «28» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



З.В. Макарова
Приказ №215-ОД
от «29» 08 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6068935)

Основы физической подготовки

для обучающихся 8-9 классов

Ходары 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО, раскрывающую их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программ по постепенному развитию современное российское общество развивается в физически строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в различные здоровые формы образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивных и адаптационных возможностей систем организма, обеспечение важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального и среднего общего образования.

Основной целью программы по постепенному развитию является поддержка разносторонне физически развитой личности, возможность активного использования культурных ценностей физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается с методами устойчивых мотивов и призывает обучающихся бережно относиться к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных методов, творчески использовать методы физической культуры в здоровом образе жизни, регулярных занятиях двигательной активностью и спортом. . .

Развивающаяся направленная программа по физической культуре. Определенный вектор развития физических и благоприятных условий организма, в результате чего обеспечивается их здоровье, надежность и эффективность адаптированных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практическом результате данные данные включают в себя поддержку навыков и умений в общении и методах со сверстниками и учителями физической культуры, организации учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание целостности личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления информационной основы «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, поддержание здоровья и формирование здоровья учащихся и всестороннему результату развития личности.

Достижение поставленной цели рассмотрения решения следующих задач:

- здоровье здоровья;
- повышение возможностей и устойчивости организма;
- постепенная адаптация организма к существующим физическим условиям;
- владение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающихся с учетом заболеваний;
- развитие материальных ценностей и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;

- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучения, способам контроля за физическими инструментами, фиксацией показателей физического развития и подготовленности физической формы;
- сохранение волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- поддерживает здоровье обучающихся культуры.

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

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая графическая подготовка (ОФП)» для 5-9 классов разработана с учетом требований к результатам освоения, обучающиеся используют основную образовательную программу основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Результаты усвоения содержания предмета Графическая культура определяют те результаты, которые должны быть усвоены обучающимися по завершении обучения в школе.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 КЛАСС

Ввод

Учебный материал программы распространяется по классам, в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы продольных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма физических упражнений для улучшения здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные условия передвижения человека. Правила травматизма во время физических занятий упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физическое развитие. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для логического формирования осанки и развития туловища мышц, развитие основных физических признаков; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических показателей. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с возможными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2 : Общая подготовка внешнего вида

- «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» направлена на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает в себя:

- *Тренировки для формирования осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, специальные, направленные на выработку

мышечно-суставного напряжения осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.). .);

- *усилие для увеличения возможностей дыхания*, положительно влияющие на все системы организма (с произношением звуковых и согласных звуков, звукосочетаний при выдохе; соотношение выдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудного, грудного, смешанного типа дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающая игра*; нагрузка на мышцы шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *нагрузку для определения возможностей сердечно-сосудистой системы* (все виды замедления; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3: Специальная подготовка изображений (СФП)

- «*Легкая атлетика*» включает дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, движения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее распространенными средствами для развития и развития сердечно-сосудистой и наружной систем, повышения необходимых возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыжков честности, международных движений, укрепления нервной системы. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на глаза. Ограничиваются меры по развитию скорости, общей и предварительной выносливости за счет разницы в дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбегами в высоту и высоту так, как имеют отклонения при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

- «*Гимнастика*» содержит строевые движения; общеразвивающая игра; элементы акробатики и танцевальных движений; рисунок в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничения нагрузки в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так же,

как они наблюдаются при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел 4. Две внешние игры:

- «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и продолжительных игр, перечень упражнений по владению техникой и тактикой игр в волейбол и баскетбол. При стандартной методике проведения игр и эстафет они с деньгами используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту состояния, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических методов, использование двигательных умений и навыков, обучение, основанное на теоретических знаниях.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в электрическую и базовую медицинскую группу для дальнейшего физического развития.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с добавлением последовательных и последовательных этапов, поэтому используется не столько предметный способ проведения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания обеспечивает их соблюдение эффективности и непрерывности развития при обучении основных компонентов, повышение уровня функциональных возможностей и подготовленности физической формы.

Раздел 1. Теория

Вводное занятие

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивных площадках и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая подготовка внешнего вида (ОФП)

Теория.

Техника безопасности на рабочих местах

Практические занятия:

1. Строевые рисунки
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

3. Дыхательная гимнастика

4. Корригирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег
7. Упражнения по развитию общей выносливости, ловкости, силы и скорости.

Раздел 3. Специальная подготовка изображений (СФП)

Теория.

Техника безопасности на рабочих местах

Практические занятия:

1. Упражнения на ловкость
2. Упражнения по координации действий

3. Упражнения на гибкость

4. Различные виды бега, челночный бег

Sorevaniya

Теория.

Техника безопасности на рабочих местах

Практические занятия:

1. Соревнования по ОФП
2. Соревнования по СФП
3. Соревнования — эстафеты
4. Соревнования "Веселые старты"

Раздел 4. Две внешние игры

Теория.

Техника безопасности на рабочих местах

Практические занятия:

Игры между документами

Перечень контрольных испытаний/работ

- тестирование
 - соревнование по видам спорта
1. Программный материал.

Основательность направлена	Упражнения
1. Gymnastika	- Развитие гибкости: ОРУ с увеличенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные

####Par####2. Легкая атлетика	мячи, обручи, скакалки. - Общеразвивающая игра. - Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бежать с ускорением; с большей скоростью на расстоянии до 60 м; бегите с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; рисунок с отягощением в повышенном темпе. - Развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса уменьшения; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подъемом бедра; барьерный бег.
####Par####3. Спортивные игры	- Развитие силовой выносливости: подтягивание, постепенное в висах и упорах, отжимание. - Развитие: силы Рисуем с отягощениями: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры.
####Par####4. Функциональное многоборье .	- Развитие быстроты, ловкости, глобализации: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «догонялки», «чай-чай выручай», хоккей на льду с мячом. - Развитие выносливости: плавание на время - Развитие ловкости, быстроты, интеграции: - Развитие, силы выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой революции. Отжимания с выпрыгиванием (максимальное количество раз за 1 минуту) -Двойные прыжки на скакалке (максимальное количество раз за 1 минуту) -Подтягивания на турнике (максимальное количество раз за 1 мин) -Максимальный наклон вперед из положения в сантиметрах (показатель измеряется в сантиметрах) Зашагивание по гимнастической скамейке, поочередно каждого ногой. -Выпады ног вперед и в стороны. -Мобилизация голеностопа у гимнастической стенки.

	-Поочередные махи ногами назад. -Наклон вперед. -Отведение гимнастической палки за спину. -Круговые движения в локтевых суставах. -Сведение лопаток, прижавшись спиной к стене. -Воздушные приседания. -Отжимания. -Прыжки на скакалке. становая тяга -Отжимания с выпрыгиванием Мах гирей -Бросок медбола в стену
--	---

1. Практические занятия.

Упражнения по развитию физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, движений коалиции, скоростно-силовых.

Общеразвивающие упражнения без предметов . Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног.

Упражнения для рук, туловища и ног.

Общеразвивающие актёры с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

Упражнения на гимнастических площадках (на канатах и шестах, на бревне, на перекладинах и кольцах, на козле и конусе).

Акробатические движения (кувырки, перевороты, подъемы).

Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с учетом различных особенностей и искусственных ландшафтов; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча и гранат).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и сбором предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами продольных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры. Ознакомление с элементами техники, тактикой и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, водное поло, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Силовая подготовка. Упражнения на специальных тренажерах.

1. Освоение техники по различным видам спорта.

Легкая атлетика . Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с переходом на 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с

разбегаются различные приемы; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зону 20м по прямой и повороту; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верх, размахивание, вис присев на нижнее, сед на правое бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одну, соскок прогуливаясь; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх, прогнувшись; перекладина наклона – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.

Баскетбол. Стойка; передвижение; остановка; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока; передвижение; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча соответствует; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – поверхностные, групповые и командные.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней боковой двери, внутренней и средней части подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы, передней части подъема, подошвой; остановить мяч грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; проведение мяча носком и наружные дверные стопы; передвижение и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; Тактические приемы в нападении – пограничные, групповые и командные действия.

Основное внимание уделяется обучению элементам техники плавания и конькобежного спорта, повышению уровня ОФП, развитию международных движений.

Занятия в основном проводились в 1 и 2 зонах с частотой пульса 160 уд/мин.

1. Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Содержание	Возраст		
	7-10 лет	11-14 лет	Выше 14 лет

Для развития силы			
1. Общеразвивающая рисунок с предметами.	+	+	+
2. Упражнения с гантелями	0,5—1 кг	1-3 кг	3—5 кг
2. Упражнения с гирей 16 кг.	—	—	+
3. Упражнения со штангой в положении стоя. и лежал)	—	до 10 кг	+
4. Удержание угла в тисках и упоре.	+	+	+
5. Силовые движения с собственной массой.	+	+	+
6. Упражнения с партнером	—	+	+
7. Подвижные и экономические игры	+	+	+
Скоростно-силовые			
1. Прыжки через скакалку	+	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах.	+	+	+
3, Многоскоки	—	+	+
4. Выпрыгивание из приседа.	—	+	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места.	—	+	+
6. Бег с партнером на спине и плечах.	—	—	+
7. Метание набивных мячей.	+	+	+
8. Толкание ядра	—	—	+
9. Игровые задания по сигналу	+	+	+
10. Подвижные и туристические игры	+	+	+
На прямую и силовую выносливость			
1.Кросс	+	+	+
2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин.	+	+	+
3. Серийное выполнение упражнений с умерен- ной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2—3 раза	—	+	+
4. Круговая тренировка	—	+	+
5. Спортивные игры	—	+	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений.	—	+	+
7. Вис на согнутых руках	+	+	—
8. Удержание угла в упоре и тисках.	+	+	—

Координационные действия			
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и поочередно.	+	+	+
2. Жонглирование различными предметами	+	+	+
3. Метание на точность	+	+	+
4. Полосы освещения	+	+	+
5. Эстафеты	+	+	+
6. Подвижные и экономические игры	+	+	+
На гибкость			
1. Пружинящие кончики из различных исходных положений	+	+	+
2. Повороты и микрофон туловища с большим преимуществом	+	+	+
3. Акробатическая игра.	+	—	—

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования ФГОС к результатам обучения по курсу «Общая графическая подготовка»

Личностные результаты включают в себя готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, рефлексивные личностные и гражданские позиции в деятельности, социальную культуру, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты обучения:

- обеспечение соблюдения особенностей экономического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастными и половыми нормативами;
- борьба с особенностями индивидуального здоровья и о возможных возможностях организма, способы защиты и перенапряжения с помощью физической культуры;
- обеспечение соблюдения основ организации и проведения занятий физической культурой, оздоровительной и практической направленностью, составлением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- возможность управлять своими ресурсами, регулировать культуру общения и взаимодействие в процессе физической культурной, игровой и соревновательной деятельности;
- возможность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Уметь предупреждать конфликтные ситуации во время занятий физкультурой и спортом участников, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать сочетание нагрузки и отдыха;

- уметь проводить туристские пешие походы, готовить мероприятия, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- Уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, изучать их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, уметь ее длительно сохранять при хороших формах движения и передвижениях;

Несмотря на хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством условий физической культуры.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Представленные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который знакомится и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, навыках творчески их применять при решении практических задач, вопросах с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на прочный мир и дружбе между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связь с стабилизацией здоровья и профилактикой вредных привычек, роли и места физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- возможность настройки инициативы и творчества при использовании игроком физической культуры, доброжелательного и уважительного отношения к занимающимся, независимо от их состояния здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать интересующую помощь при освоении новых двигательных действий, правильно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- возможность обеспечивать дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдения правил игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять технические задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- возможность организовать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;
- Возможность самостоятельно организовать и провести занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- возможность организовать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и логически осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от особенностей физического развития;
- возможность организовать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от особенностей физической подготовленности;
- возможность вести наблюдение за динамикой показателей экономического развития и осанки, объективно оценивать их, соотноситься с традиционными нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятным аппаратом;
- способность сформулировать цели и задачи физических упражнений, аргументировано вести диалог на основе их организации и проведения;

- Наша задача - председательство в Конгрессе по одному из видов спорта, владеющих информационными жестами судей.

В области физической культуры:

- возможность отобрать физические упражнения по их функциональной направленности, составить из них комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- возможность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать значительную физическую нагрузку в зависимости от задач занятий и особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности как универсальных способностей учащихся, постоянно находящихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания «Физическая культура», в единстве с освоением предмета, программного материала, другие образовательные дисциплины, универсальные способности необходимы как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в оценке повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры .

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явлений культуры, способствующее развитию целостности личности человека, сознания и мышления, физических, психических и моральных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего состояния саморазвития и самореализации человека, расширения свободы выбора профессиональной деятельности и обеспечения долгой сохранности творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, доброжелательность и отзывчивость к людям, ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, близкое культурное взаимодействие, терпимость и толерантность в кухонных полотенцах при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и постепенное расширение собственной позиции, работая над результатами деятельности самостоятельно.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающая результативность заданий;
- продуманное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание ограничения уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты тела и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими традициями, методы физической красоты с изменениями и сохранением здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их предприимчивостью и эстетической привлекательностью;
- рассмотрение спортивных соревнований, культурно-массового зрелищного мероприятия, соблюдение адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- умение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, обращение к собеседнику внимания, интереса и поддержки;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромисс при обнаружении общих решений;

- умение грамотно излагать, аргументировать и обосновывать вопрос, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- методы организации и проведения эффективных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;
- содействие широкому арсеналу двигательных движений и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- использовать методы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование показателей в этих организациях и обеспечение самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты освоения раздела: знания о физической культуре

Выпускник учится:

- рассмотреть физическую природу как явление культуры, выделить исторические этапы ее развития, охарактеризовать основные направления и сформировать организацию ее культуры в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со внешним, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, качествами личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими рисунками со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники выполнения двигательных движений и физических упражнений, развивать физические примеры;
- разрабатывать содержание самостоятельных физических упражнений упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководство соблюдением мер предосторожности, травматизма и подготовки мест для занятий спортом, обеспечением выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководить оказанием первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими движениями.

Выпускник получит возможность узнать:

- характеризовать цель возрождения олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов олимпийских игр;
- характеризовать исторические средства развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, преданных славе Российского спорта;
- Определяющие признаки положительного физического воздействия на физическую подготовку к укреплению здоровья, сохранение связи между развитием физических веществ и основными системами организма.

Планируемые результаты освоения раздела: способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник учится:

- использовать занятия физической культурой, игровые виды спорта и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, учитывать собственное здоровье, повышать уровень физических кондиций;
- составить комплексы физических упражнений оздоровительной, развивающей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом условий и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические фигуры по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по изменению здоровья и развитию физического образа;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно соблюдать их;

- тестировать показатели экономического развития и основные физические критерии, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и начале исследований, освоении новых двигательных действий, изучении физических примеров, проведении испытаний физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность узнать:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включая в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проведение занятий физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечение их оздоровительной направленности;
- проводятся восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Планируемые результаты освоения раздела: Основательное совершенствование

Выпускник учится:

- выполнять комплексы упражнений по утомлению и перенапряжению организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- Выполнять общеразвивающие движения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и независимости);
- Выполнять акробатические вычисления из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять гимнастические измерения в пространстве в пределах числа хорошо развитых упражнений;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и высоту);

- Выполняя передвижение на лыжах скользящими способами, переходя к их технике, следует последовательно чередовать в процессе прохождения технологических дистанций (для снежных регионов России);
- Выполнять спуски и торможение на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполните тестовые измерения на уровне уровня индивидуального развития основных физических показателей.

Выпускник получит возможность узнать:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом сохранения показателей здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью методов лазания, прыжков и бега;
- изучить определение по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

познавательные

Коммуникативные

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм ценностей; анализировать конкретные действия как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;

-понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- учиться работать по алгоритму.
- умение делать результаты в результате совместной работы и учителя.
- уметь оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Результаты первого уровня — приобретение школьниками социальных знаний (об общественных нормах, устройствах общества, о социальных одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первоначального понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Результаты второго уровня — получение школьником опыта и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	2			
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	32			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	1			
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17			

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м.. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	2			
2	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	2			
3	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	2			
4	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на	2			

	координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.				
5	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	2			
6	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой. Функциональное многоборье.	2			
7	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.	2			
8	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	2			
9	Полоса препятствий. Упражнения на развитие	2			

	выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.				
10	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	2			
11	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка	2			

	индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты				
12	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	2			
13	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	2			
14	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.	2			

15	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	2			
16	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. . Игра по выбору.	2			
17	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра	2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м.. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1			
2	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1			
3	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1			
4	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на	1			

	координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.				
5	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1			
6	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой. Функциональное многоборье.	1			
7	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.	1			
8	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1			
9	Полоса препятствий. Упражнения на развитие	1			

	выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.				
10	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	1			
11	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка	1			

	индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты				
12	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	1			
13	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1			
14	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.	1			

15	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1			
16	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. . Игра по выбору.	1			
17	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	0	

Список литературы и средств обучения

Учебно – методическое обеспечение курса

Основная литература:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений
В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.
4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л. — (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag.ru

6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: //. www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Информационное обеспечение курса

Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http: //. www.novgorod.fio/projects/ projects 1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects_1552/index.htm)
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http: // festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. ru](http://www.uchmag.ru)
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: //. www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http: // www.trainer.hl. ru](http://www.trainer.hl.ru)
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspх.](http://it-n.ru/cjmmunities.aspx)
3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.
4. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.

