

Комитет по образованию и молодежной политике  
Администрации Павловского района Алтайского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Елунинская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО И ОДОБРЕНО  
Педагогическим советом  
протокол № 3 от 29.08.2022 г.



Рабочая программа курса внеурочной образовательной деятельности

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**8,9 КЛАСС**

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

2022 -2023 учебный год

Составитель:  
Бабкина А.А.,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Елунинская ООШ»

Елунино  
2022 г

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной образовательной деятельности «ОФП» для 8,9 класса разработана в соответствии с ФГОС ООО (2010 г.) и авторской программой по физической культуре под редакцией В. И. Ляха «Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы». Москва: Просвещение, 2016 год.

**Возрастная группа учащихся, на которых ориентирована программа:** 13 – 15 лет.

### **Планируемые результаты освоения внеурочной образовательной деятельности**

#### **Личностные результаты**

- 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.

#### **Метапредметные результаты**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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.

### **Содержание курса ОФП**

**ОФП** – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**- Организация и проведение самостоятельных занятий.**

Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпаузы (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**- Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**- Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**- Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**- Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**- Кроссовая подготовка.**

Освоение техники кроссового бега.

Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий в кроссовом беге.

**- Спортивные игры.**

Баскетбол. Техничко-тактические действия и приемы. Игра по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические действия и приемы. Игра по правилам.

Футбол. Техничко-тактические действия и приемы. Игра по правилам.

**Форма представления результатов:** соревнования

### Нормативы 8 класс

Упражнение результат норматив	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (сек)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
1000м (мин, сек)	3.20	3.50	4.20	4.10	4.40	5.00
Кросс 800м, 1500м (мин, сек)	6.30	7.00	7.30	3.25	3.40	4.10
Подтягивание на перекладине	9	7	6			
Поднимание туловища				24	22	20
Метание мяча 150г	42	37	28	27	21	17
Отжимание	28	25	20	14	12	10
Прыжки в длину с разбега	4.10	3.70	3.60	3.60	3.10	2.60
Прыжки в длину с места	200	195	185	185	180	170
Бег на лыжах 2 км	12.30	13.30	14.00	13.00	14.00	15.00

### Нормативы 9 класс

Упражнение результат норматив	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (сек)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
1000м (мин, сек)	3.10	3.40	4.00	4.00	4.30	5.00
Кросс 800м, 2000м (мин, сек)	9.20	10.00	11.00	3.10	3.25	4.00
Прыжок в длину с разбега	4.30	3.80	3.30	3.70	3.30	2.90
Прыжок в длину с места	210	205	195	195	190	180
Бег на лыжах 3км	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30
Подтягивание на перекладине	10	8	7			
Поднимание туловища				25	23	21
Метание мяча 150г	45	40	31	28	23	18
Отжимание	32	28	23	15	12	10

**Календарно-тематическое планирование внеурочной образовательной деятельности «ОФП» 8, 9 класс**

<b>Дата</b>	<b>Раздел № п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>	<b>Учебно-методическое обеспечение</b>
	<b>Раздел 1</b>	<b>Футбол</b>	<b>3</b>		
	1.1	Правила техники безопасности. Основные приёмы игры в футбол.		Овладение основными приёмами игры в футбол, соблюдение правил, выполнение контрольных упражнений и тестов.	Инструкция, футбольный мяч
	1.2	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.			Футбольный мяч
	1.3	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по воротам.			Футбольный мяч
	<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>		
	2.4	Техника безопасности во время занятий по легкой атлетике. Высокий старт от 30 до 40 м.		Овладение техникой спринтерского бега, прыжка в длину, прыжка в высоту, метания малого мяча в цель и на дальность, знания о физической культуре, технике безопасности.	Инструкция
	2.5	Бег с ускорением от 40 до 60 м.			Секундомер
	2.6	Бег на результат 60 м.			Секундомер
	2.7	Бег на 1500 м.			Секундомер
	<b>Раздел 3</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>5</b>		
	3.8	Правила техники безопасности. Техника движений.		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловля и передача мяча, бросков мяча, техники защиты, освоение тактики игры.	Инструкция, баскетбольные мячи
	3.9	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.			Баскетбольные мячи
	3.10	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; по прямой, с изменением направления движения и скорости.			Баскетбольные мячи
	3.11	Броски одной и двумя руками в движении с пассивным			Баскетбольные мячи

		противодействием. Перехват мяча.			
	3.12	Игра по правилам.			Баскетбольные мячи
	<b>Раздел 4</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>5</b>		
	4.13	Техника безопасности. Освоение висов и упоров.		Освоение строевых упражнений, общеразвивающих упражнения без предметов на месте и в движении, упражнения с предметами, совершенствование висов и упоров, развитие гибкости.	Инструкция
	4.14	Акробатические упражнения.			
	4.15	Освоение опорных прыжков.			Маты
	4.16	Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь.			Маты
	4.17	Лазание по канату.			Маты
	<b>Раздел 5</b>	<b>Волейбол</b>	<b>9</b>		
	5.18	Правила техники безопасности. Стойки игрока.		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники приема и передач мяча, на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Инструкция, волейбольные мячи
	5.19	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.			Волейбольные мячи
	5.20	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с.			Волейбольные мячи
	5.21	Передача мяча сверху двумя руками на месте. И после перемещения вперед.			Волейбольные мячи
	5.22	Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку.			Волейбольные мячи
	5.23	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м через сетку.			Волейбольные мячи
	5.24	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			Волейбольные мячи
	5.25	Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 минут.			Волейбольные мячи
	5.26	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игра в волейбол.			Волейбольные мячи

	<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>		
	2.27	Техника безопасности. Метание мяча.		Овладение техникой спринтерского бега, прыжка в длину, прыжка в высоту, метания малого мяча в цель и на дальность, знания о физической культуре, технике безопасности.	Инструкция
	2.28	Броски набивного мяча (2 кг).			Набивной мяч
	2.29	Эстафетный бег.			Секундомер
	2.30	Круговая тренировка.			Секундомер
	<b>Раздел 1</b>	<b>Футбол</b>	<b>3</b>		
	1.31	Техника безопасности. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.		Овладение основными приёмами игры в футбол, соблюдение правил, выполнение контрольных упражнений и тестов.	Инструкция, футбольный мяч
	1.32	Приёмы тактики, их закрепление.			Футбольный мяч
	1.33	Игра по правилам.			Футбольный мяч
	<b>Раздел 6</b>	<b>Резерв</b>	<b>2</b>	Совершенствование физических умений и навыков.	
		<b>Итого:</b>	<b>35</b>		

**Описание материально – технического и учебно-методического обеспечения Рабочей программы:**

<b>№ п /п</b>	<b>Наименование объектов и средств учебно-методического и материально – технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>	<b>Примечание</b>
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
1.1	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательной организации/В.И.Лях. Москва: Просвещение, 2016. – 104 с.	Д	
<b>Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование</b>			
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
<b>Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения</b>			
3.1	Козёл гимнастический	Д	
3.2	Канат гимнастический с механизмом крепления	Г	
3.3	Скамейка гимнастическая	Г	
3.4	Маты гимнастические	Г	
3.5	Мяч набивной	Г	
3.6	Мяч малый (теннисный)	К	
3.7	Скакалка гимнастическая	К	
3.8	Палка гимнастическая	К	
3.9	Обруч гимнастический	Г	
3.10	Секундомер	Д	
3.11	Флажки разметочные	Г	
3.12	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.13	Мячи баскетбольные	Г	
3.14	Сетка волейбольная	Д	
3.15	Мячи волейбольные	Г	
3.16	Мячи футбольные	Г (1)	
3.17	Компрессор для накачивания мячей	Д	
3.18	Лыжный комплект	К	
3.19	Аптечка медицинская	Д	

**Примечание.** Количество учебного оборудования проводится в расчёте на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.); К – комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.



