

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Аючево имени Рима Янгузина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ с.Аючево им.Рима Янгузина

Урманцева А.А.

Приказ № 14 от « 08 » 2025 г

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

"ФИЗКУЛЬТУРА "

В РАМКАХ ФГОС

Срок реализации- 1 год

5-9 класс

Автор-составитель

Учитель Урманцев Азамат Мусаевич

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО

Азнаева Л.Р

Протокол № 1 от « 20 » 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

Азнаева Л.Р

« 20 » 08 2025 г

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Физкультура» для 5-9 класса составлена на основе:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015)
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации.
- Комплексной программы физического воспитания 5-9 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и М.Я. Виленский; издательство «Просвещение», Москва – 2012г.
- регионального базисного плана общеобразовательных учреждений Республики Башкортостан (№1384 от 19.08.2013г.);
- Учебного плана МОБУ СОШ с. с. Аючево им. Рима Янгузина (приказ №71 от 22.08.2022)
- Положения о рабочей программе, разработанной в МОБУ СОШ с. Аючево им. Рима Янгузина (приказ №64 от 22.08.2016 г)
- Устава МОБУ СОШ с. с. Аючево им. Рима Янгузина от 18.03.2015 г.
-

Занятия внеурочной деятельности по общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе нормативов комплекса ГТО.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов ОФП в 6 классе с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Программа рассчитана на 34 часов в год, 1 час в неделю.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- ☐ укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- ☐ осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 класса

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- ☐ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ☐ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ☐ дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- ☐ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- ☐ выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- ☐ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ☐ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- ☐ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ☐ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ☐ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- ☐ содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся.

Знать

- ☐ Основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- ☐ Особенности развития избранного вида спорта;
- ☐ Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- ☐ Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- ☐ Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- ☐ Психофункциональные особенности собственного организма;
- ☐ Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- ☐ Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- ☐ Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- ☐ Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- ☐ Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- ☐ Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной способности;
- ☐ Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- ☐ Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- ☐ Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- ☐ Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать: Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в	10,0	14,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координаций, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание; бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую форму.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет № п/п		Физические способности		Контрольное упражнение (тест)		Возраст лет		Уровень	
Мальчики					девочки				
Низкий	Скоростные	Средний Бег 30 м, с	Высокий		Низкий	Средний		Высокий	
1			11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4		выш	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2		е	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1		6,3	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9		6,2	5,8—5,3	4,9
					4,5	6,1			
						6,0			
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6		и	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6		выш	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3		е	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0		10,0	9,3—8,8	8,5
							10,0		
					9,9				
					9,7				
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	165—180		ниже	155—175	190	
			13	170—190		135	160—180	200	
			14	180—195		140	160—180	200	
			15	190—205		145	165—185	205	
				175		155			
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	1100—1200		ниже	900—1050	выше	
			13	1150—1250		750	950—1100	1150	
			14	1200—1300		800	1000—1150	1200	
			15	1250—1350		850	1050—1200	1250	
				1100		900		1300	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	выше	ниже	9—11	16
			13	2	5—7	10	5	10—12	18
			14	3	7—9	9	6	12—14	20
			15	4	8—10	11	7	12—14	
							12	7	

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15			1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10
---	---------	--	----------------------------	--	--	-----------------------	---------------------------------	-------------------------------

Распределение учебного времени на различные виды программного материала группа ОФП

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	7
3.	Волейбол	6
4.	Баскетбол	6
	Футбол	6
	Гандбол	6
5	Гимнастика с элементами акробатики	3
Итого		34

Задачи:

Образовательные: осваивать раздел " Основы знаний о физической культуре"; содействовать гармоническому физическому развитию; обучать основам базовых видов двигательных действий, выполнению основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников.

Оздоровительные: содействовать обеспечению физическими упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств; предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Воспитательные: воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение к друг к другу и привычки соблюдения личной гигиены.

**Годовой план- график прохождения учебного материала по внеурочной деятельности
для 5-9 класса на 2025- 2026 учебный год**

Разделы программы	Часы
Базовая часть	10
1. Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2. Легкая атлетика	7
3. Гимнастика	3
4. Спортивные игры	24
Баскетбол.	6
Волейбол.	6
Гандбол.	6
Футбол.	6
	34

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Аючево имени Рима Янгузина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ с.Аючево им.Рима Янгузина

Урманцева А.А.

Приказ № _____ от « 21 _____ » 08 _____ 2025 г

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
"ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА "
В РАМКАХ ФГОС

Срок реализации- 1 год

5-7 класс

Автор-составитель

учитель физкультуры Урманцев Азамат Мусаевич

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО

_____ Касимова Я.М.

Протокол № _____ от « » _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____ Ягафарва Р.Б

« _____ » _____ 2025 г

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОФП 5-9 класс

№ ур ок а	Тема урока	Количе ство часов	Дата		При- меча- ния
			По план у	Факт.	
1.	Инструктаж по ТБ. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1	03.09		
2	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1	10.09		
3	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол.	1	17.09		
4	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра мини-футбол.	1	24.09		
5	Гимнастика. Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1	01.10		
6	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д).	1	08.10		
7	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1	15.10		
8	Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1	22.10		
9	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1	05.11		
10	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	12.11		

11	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1	19.11		
12	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	1	26.01		
13	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	03.12		
14	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	1	10.12		
15	Попеременный двухшажный ход с палками. <u>Одновременный двухшажный ход.</u>	1	17.12		
16	Попеременный двухшажный ход с палками. Одновременный двухшажный ход.	1	24.12		
17	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	14.01		
18	Подъем в гору скользящим шагом.. Спуск со склона в средней стойке.	1	21.01		
19	Одновременный одношажный ход . Подъем в гору скользящим шагом. Спуск со склона в основной стойке.	1	28.01		
20	Одновременный бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Спуск со склона в основной стойке.	1	04.02		
21	Техника безопасности на волейболе. Основная стойка . Стойка при перемещениях .	1	11.02		
22	Передача мяча сверху двумя руками. Передача и прием мяча после передвижений.	1	18.02		
23	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках. Подача мяча у стенки, работа рук, ног на приёме мяча.	1	25.02		
24	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Техника нападения у сетки.	1	04.03		
25	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Техника нападения у сетки.	1	11.03		
26	Тактика игры. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.	1	18.03		
27	Техника безопасности на занятиях по футболу. Основные приемы передвижения	1	25.03		

28	Основные приемы передвижения. Удар внутренней стороной стопы	1	08.04		
29	Основные приемы игры. Остановка катящего мяча подошвой.	1	15.04		
30	Основные приемы игры. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1	22.04		
31	Технические приемы игры. Остановка мяча. Учебная игра мини-футбол.	1	29.04		
32	Подвижные игры. Специальные беговые упражнения. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1	06.05		
33	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол.	1	13.05		
34	Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол.	1	20.05		