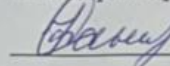


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя
общеобразовательная школа имени Ф.Х. Мужавирова села Алькино
муниципального района Салаватский район Республики Башкортостан

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам. директора по ВР

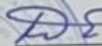
 Ф.С. Ганиева

Протокол № 1

от «27» 08 2025г.

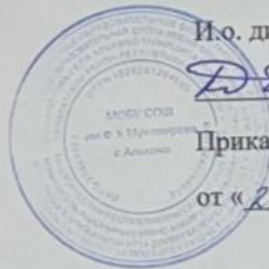
«УТВЕРЖДАЮ»:

И.о. директора школы:

 М.Ф. Камалетдинова

Приказ № 203

от «28» 08 2025г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»

Срок реализации 2025 – 2026 учебный год

Возраст школьников: 8-9 классы
Разработчик: Камалетдинова Р.И.

Алькино 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии: с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы среднего общего образования, исходя из особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов обучающихся.

Цели и задачи, решаемые при реализации программы:

Цель:

формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, физического развития учащихся;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- Формирование навыков правильной осанки;
- Воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Место учебного курса в учебном плане

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
8-9	2	34	68
Всего за курс 68 часов			

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

По окончании учебного года ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Тематический план

№ п/п	Тема
	<i>«Лёгкая атлетика». 15 часов</i>
1	Техника безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег.
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.
3	Высокий старт
4	Финальное усилие. Эстафеты.
5	Метание малого мяча в горизонтальную цель.
6	Развитие скоростной выносливости
7	Метание мяча на дальность.
8	Метание мяча с разбега.
9	Развитие силовых способностей и прыгучести.
10	Прыжок в длину с разбега.
11	Прыжок в длину с разбега.
12	Бег на средние дистанции.
13	Бег на 1000 метров.
14	Преодоление препятствий.
15	Бег на 2 км.
	<i>«Гимнастика». 14 часов</i>
16	Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы.
17	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.
18	Упражнения в упоре. Равновесия.
19	Развитие гибкости.
20	Акробатика. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках и голове из упора присев.
21	Стойка на руках и голове из упора присев.
22	Длинный кувырок с трёх шагов разбега.

23	Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд.
24	Комбинация из освоенных акробатических элементов.
25	Акробатическая комбинация.
26	Опорный прыжок через козла.
27	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.
28	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.
29	Танцевальные шаги.
	<i>«Зимние виды спорта». 14 часов</i>
30	Техника безопасности. Попеременный двухшажный ход.
31	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.
32	Коньковый ход.
33	Техника безопасности на уроках. Координация работы рук при переходе с одного хода на другой
34	Попеременный четырехшажный ход.
35	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.
36	Прохождение дистанции 2 км
37	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.
38	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов.
39	Коньковый ход.
40	Развитие выносливости.
41	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.
42	Коньковый ход.
43	Совершенствование техники лыжных ходов.
	<i>«Спортивные игры. Баскетбол, Волейбол». 13 часов</i>
44	Техника безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.
45	Ловля и передача мяча, ведение мяча.

46	Индивидуальная техника защиты
47	Бросок мяча на месте и в движении.
48	Штрафной бросок.
49	Развитие координационных способностей.
50	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Стойки и передвижения.
51	Прием и передача мяча.
52	Правила игры в волейбол.
53	Техника безопасности на уроках. Нижняя подача мяча.
54	Верхняя подача.
55	Нападающий удар. Приём мяча после подачи.
56	Нападающий удар.
57	Развитие координационных способностей.
	<i>«Лёгкая атлетика». 11 часов</i>
58	Развитие физических качеств.
59	Техника безопасности. Спринтерский , эстафетный бег.
60	Бег на 60 метров.
61	Техника метания мяча.
62	Метание мяча на дальность.
63	Развитие быстроты и выносливости.
64	Прыжок в длину с разбега.
65	Техника метания мяча.
66	Метание мяча на дальность.
67	Развитие быстроты и выносливости.
68	Прыжок в длину с разбега.