



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Школа № 56 им. Г.С. Овчинникова
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей физической культуры
Протокол № 1
от 24.08.2023г.
руководитель ШМО

С.П. Евграфов

Согласовано
ЗД по ВР

С.Е.Вервельская
25.08.2023

Утверждаю
Директор МАОУ Школа №56
им. Г.С. Овчинникова

Е.А. Ракитцкая
Приказ № 381 от 25.08.2023г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности
курса «Общая физическая подготовка»
для 7-9 классов

Уфа - 2023

1 Результаты освоения курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр 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 акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы работы.

Основными формами и приемами проведения занятий являются:

- ✓ беседы о здоровом образе жизни;
- ✓ физкультминутки;
- ✓ демонстрация упражнения преподавателем.
- ✓ подводящие упражнения.
- ✓ дополнительные упражнения.
- ✓ подвижные игры.
- ✓ игровые упражнения.
- ✓ эстафеты.

Формы подведения итогов.

1. Сдача нормативов.
2. Соревнования.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

7 класс (34 часов)

- 1. Техника безопасности. Терминология. Снаряды(6 часов).** Техника безопасности на занятиях. Спортивная терминология. Снаряды и их устройство. Самоконтроль физического состояния спортсмена. Основные физические показатели. Спортивный режим.
- 2. Развитие физических качеств(22 часа).** Круговые тренировки на различные группы мышц, контрольные упражнения, сдача нормативов ОФП, специальная физическая подготовка. Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д).
- 3. Подвижные и спортивные игры (7 часов).** Подвижные игры: «Салки», «Перестрелки», «Попрыгунчики», «Пустое место». Игра по правилам (футбол, баскетбол, волейбол)

8 класс (34 часов)

- 1. Техника безопасности. Терминология. Снаряды(2 часа).** Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Снаряды и их устройство. Значение легкоатлетических упражнений для человека.
- 2. Гигиена и самоконтроль.(5 часов).** Гигиена и самоконтроль подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Спортивный режим. Возможные травмы и их предупреждение. Закаливание.

3. Развитие физических качеств(27 ч).Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Соревнования, подвижные игры, челночный бег. Прыжковые упражнения. Полоса препятствий. Бег на выносливость. Бег на координацию движений. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Низкий старт, высокий старт. Старты. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка до 10 мин. Кроссовая подготовка до 15 мин. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Судейство. Судейская практика. Правила.

9 класс (34 часов)

1. Техника безопасности. (1 час).Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале.

2. Гигиена и самоконтроль.(5 часов).Гигиена и самоконтроль спортсмена. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Спортивный режим. Возможные травмы и их предупреждение. Здоровый образ жизни.

3. Развитие физических качеств(28 ч). Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных, силовых способностей. Соревнования, подвижные игры, челночный бег. Прыжковые упражнения. Полоса препятствий. Бег на выносливость. Бег на координацию движений. Игры на командообразование. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Низкий старт, высокий старт. Старты. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка до 20-30 мин. Марш-бросок. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. Судейство.

Контрольные упражнения

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бегна2000 м, мин	10.30	-
	Бегна1000 м, мин	-	5.40
Координация	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

Мальчики

Год	Метание мяча (м)	Прыжки с разбега (см)	Бег 1500 (мин, сек)	Челночный бег 3x10 м (сек)	Упражнение на гибкость из положения сидя (см)

	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	20	25	30	260	300	320	10,00	9,30	8,50	9,7	9,3	8,5	2	6	10
2	21	29	36	270	320	340	8,10	7,50	7,30	9,3	9,0	8,3	2	6	10
3	28	32	38	290	340	360	8,00	7,30	7,00	9,3	9,0	8,3	2	5	9
4	28	35	40	310	360	380	11,40	10,40	10,00	9,0	8,7	8,0	3	7	11
5	31	40	45	330	380	430	11,00	10,00	9,20	8,6	8,4	7,7	4	8	12

Девочки

Год обучения	Метание мяча (м)			Прыжки с разбега (см)			Бег 1500 м (мин, сек)			Челночный бег 3x10 м (сек)			Упражнение на гибкость из положения сидя (см)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	14	18	20	220	260	280	10,30	9,40	9,00	10,1	9,7	8,9	4	8	15
2	15	18	23	230	280	300	8,40	8,20	8,00	10,0	9,6	8,8	5	9	16
3	17	21	26	240	300	330	8,30	8,00	7,30	10,0	9,5	8,7	6	12	18
4	18	22	27	260	310	340	13,50	12,40	11,00	9,9	9,4	8,6	7	12	20
5	18	23	28	290	320	370	13,00	12,00	10,20	9,7	9,3	8,5	7	12	20

3. Тематическое планирование

7 классы

№	Наименование раздела	Всего часов	Количество аудиторный	количество внеаудиторных
1	Техника безопасности . Терминология. Снаряды	6	4	2
	Техника безопасности на занятиях.	1	1	
	Спортивная терминология	1	1	
	Снаряды и их устройство.	1	1	
	Самоконтроль физического состояния спортсмена.	1		1
	Основные физические показатели.	1		1
	Спортивный режим.	1	1	
2	Развитие физических качеств	22	3	19
	Круговые тренировки на различные группы мышц	2	1	1
	контрольные упражнения, сдача нормативов ОФП	2	1	1
	специальная физическая подготовка.	1		1
	Подвижные игры: «Салки»,	2		2

	Подвижные игры: Перестрелки»	2		2
	Подвижные игры: «Попрыгунчики»,	2		2
	« Подвижные игры: Пустое место».	2		2
	«Игра по правилам (футбол, баскетбол, волейбол)	8		2
	Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д).	7	1	6
3	Подвижные и спортивные игры	7	3	4
	Башкирские народные подвижные игры	2	1	1
	Русские народные подвижные игры	2	1	1
	Правила игры в спортивные игры	3	1	2
	Итого	34		

8 класс

№	Наименование раздела	Всего часов	Количество аудиторный	количество внеаудиторных
1	Техника безопасности . Терминология. Снаряды	3	2	1
	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале.	1	1	
	Снаряды и их устройство.	1	1	
	Значение легкоатлетических упражнений для человека.	1		1
2	Гигиена и самоконтроль	5	3	2
	Гигиена и самоконтроль подростка.	1	1	
	Подбор упражнений для самостоятельных занятий	1		1
	Спортивный режим	1	1	
	Возможные травмы и их предупреждение	1	1	
	Закаливание.	1		1
3	Развитие физических качеств	27	7	20
	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	2		2
	Развитие координационных, силовых способностей	2		2
	Соревнования, подвижные игры, челночный бег	2		2
	Прыжковые упражнения.	2		2
	Полоса препятствий Преодоление полосы препятствий	3	1	2
	Бег на выносливость	2	1	1
	Бег на координацию движений Игры на координацию движений	2	1	1
	Низкий старт, высокий старт. Старты. Стартовый разгон. Финиширование.	2	1	1
	Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка до 10 мин. Кроссовая подготовка до 15 мин.	3	1	2
	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель.	4	1	3

	Судейство. Судейская практика. Правила судейства.	3	1	2
	Итого	34		

9 класс

№	Наименование раздела	Всего часов	Количество аудиторный	количество внеаудиторных
1	Техника безопасности .	1	1	
2	Гигиена и самоконтроль	5	3	2
	Гигиена и самоконтроль спортсмена.	1	1	
	Подбор упражнений для самостоятельных занятий	1		1
	Спортивный режим	1	1	
	Возможные травмы и их предупреждение	1	1	
	Закаливание. Здоровый образ жизни.	1		1
3	Развитие физических качеств	28	8	20
	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	2	1	2
	Развитие координационных, силовых способностей	2		2
	Соревнования, подвижные игры, челночный бег.	2		2
	Прыжковые упражнения.	2		2
	Полоса препятствий Преодоление полосы препятствий	3	1	2
	Бег на выносливость	2	1	1
	Бег на координацию движений Игры на координацию движений	2	1	1
	Низкий старт, высокий старт.Старты. Стартовый разгон. Финиширование.	2	1	1
	Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка до 10 мин. Кроссовая подготовка до 15 мин.	3	1	2
	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель.	4	1	3
	Судейство. Судейская практика. Правила судейства.	3	1	2
	Итого	34		