

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Администрация муниципального образования  
"Муниципальный округ Вавожский район Удмуртской Республики"  
МОУ "Каменноключинская ООШ"

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 8  
от 26 августа 2024 г

Утверждена  
Приказ № 106-ОД  
от 02 августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности

«Основы физической подготовки «ОФП»

для обучающихся 5-9 классов  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Поздеев Николай Егорович  
учитель физической культуры

2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Разработана программа с учетом требований следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
  2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями и дополнениями);
  3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
  4. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
  5. Письмо Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;
  6. Методические рекомендации Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
  7. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
  8. Календарный учебный график и Учебный план МОУ «Каменноключинская ООШ» на 2024 – 2025 учебный год.
  9. Локальных актов МОУ «Каменноключинская ООШ», регламентирующих организацию внеурочной деятельности.
- Согласно действующему учебному плану МОУ «Каменноключинская ООШ на 2024- 2025 учебный год в рамках реализации ФГОС основного общего образования, рабочая программа для внеурочного курса «Общая физическая подготовка» предусматривает 34 учебных недель, 34 часов в год 1 час в неделю.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность

для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 8 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Целью** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.



## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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;
- 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Общая физическая подготовка – 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.

#### ***Самостоятельные занятия.***

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

#### ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.***

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП. *Самостоятельные игры и развлечения.*

Организация и проведение подвижных игр.

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

***Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»*** ориентирован на укрепление здоровья. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки*: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания*, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения*; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

***Раздел «Легкая атлетика»*** содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают

положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

**Раздел «Гимнастика»** содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах.

**Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры»** содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

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

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

*Знания о физической культуре.*

История физической культуры. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

*Физическая культура (основные понятия).*

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека.*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 (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.*

*Спортивные (подвижные игры) игры.*

Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Волейбол. Игра по упрощенным правилам.

Пионербол. Игра по упрощенным правилам.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общеспортивная подготовка. (соревнования по ОФП) *Спортивные (подвижные) игры.*

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ**

освоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

### Тематический план 5 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Знания о физической культуре Способы двигательной деятельности	1	1	-
2.	Лёгкая атлетика	6	-	6
3.	Волейбол	10	-	10
4.	Баскетбол	10		10
5.	Гимнастика	4		4
<b>6.</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>31</b>		<b>30</b>

### Поурочное планирование 5 класс

№п/п	Тема занятия	часы	виды деятельности
<b>1</b>	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры.	<b>1</b>	Знать инструктаж выполнять правила ТБ
<b>Лёгкая атлетика 3 часа</b>			
<b>2</b>	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	<b>1</b>	Знать терминологию, выполнять правила личной гигиены
<b>3</b>	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	<b>1</b>	Уметь пробегать с максимальной скоростью
<b>4</b>	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	<b>1</b>	Выполнять правила соревнований
<b>Спортивные игры (баскетбол) 10 часов</b>			
<b>5</b>	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету
<b>6</b>	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	<b>1</b>	Выполнять правила личной гигиены
<b>7</b>	Упражнения на развитие выносливости. Выполнять правильно эстафету Игровые эстафеты	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету
<b>8</b>	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	<b>1</b>	Выполнять правила соревнований
<b>9</b>	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения

	на гибкость, поднятие туловища.		
<b>10</b>	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>11</b>	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>12</b>	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	<b>1</b>	Знать и выполнять нормативы
<b>13</b>	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	<b>1</b>	Выполнять правила соревнований
<b>14</b>	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>Гимнастика 4 часа</b>			
<b>15</b>	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	<b>1</b>	Выполнять правила соревнований
<b>16</b>	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>17</b>	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>18</b>	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>19</b>	Упражнения на развитие ловкости и силы	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>Спортивные игры (волейбол) 9 часов</b>			
<b>20</b>	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>21</b>	Упражнения на развитие ловкости и силы.	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>22</b>	Режим дня. Игровые эстафеты.	<b>1</b>	Уметь составлять режим дня
<b>23</b>	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>24</b>	Упражнения на развитие ловкости и силы.	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>25</b>	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>26</b>	Личная гигиена. Игровые эстафеты.	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>27</b>	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету
<b>28</b>	Упражнения на развитие ловкости. Сдача	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету

	нормативов ГТО		
<b>Легкая атлетика 3 часа</b>			
<b>29</b>	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету
<b>30</b>	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету
<b>31</b>	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету

### Тематический план 6 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
7.	Знания о физической культуре Способы двигательной деятельности	1	1	-
8.	Лёгкая атлетика	6	-	6
9.	Волейбол	11	-	10
10.	Баскетбол	11		10
11.	Гимнастика	6		4
<b>12.</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>	<b>1</b>	<b>34</b>

### Поурочное планирование 6 класса

№п/п	Тема занятия	часы	Виды деятельности
<b>1</b>	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры.	<b>1</b>	Инструктаж по правилам ТБ
<b>Лёгкая атлетика 3 часа</b>			
<b>2</b>	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	<b>1</b>	Изучить терминологию, выполнять правила личной гигиены
<b>3</b>	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	<b>1</b>	Отработка упражнения с максимальной скоростью
<b>4</b>	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	<b>1</b>	Изучить правила соревнований
<b>Спортивные игры (баскетбол) 11 часов</b>			
<b>5</b>	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету
<b>6</b>	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	<b>1</b>	Выполнять правила личной гигиены
<b>7</b>	Упражнения на развитие выносливости. Выполнять правильно эстафету Игровые эстафеты	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету
<b>8</b>	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	<b>1</b>	Выполнять правила соревнований
<b>9</b>	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднятие туловища.	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>10</b>	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения

11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно эстафету
13	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	Знать и выполнять нормативы
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>Гимнастика 5 часа</b>			
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно заданные упражнения
18	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
20	Упражнения на развитие ловкости и силы	1	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>Спортивные игры (волейбол) 11 часов</b>			
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
23	Режим дня. Игровые эстафеты.	1	Уметь составлять режим дня
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно заданные упражнения
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости	1	Выполнять правильно заданные упражнения
28	Личная гигиена. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно эстафету
31	Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО	1	Выполнять правильно эстафету
<b>Легкая атлетика 3 часа</b>			

<b>32</b>	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету
<b>33</b>	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету
<b>34</b>	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету
<b>35</b>	Игровые эстафеты	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету

### Тематический план 7 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Знания о физической культуре Способы двигательной деятельности	1	1	-
2.	Лёгкая атлетика	7	-	6
3.	Волейбол	11	-	10
4.	Баскетбол	11		10
5.	Гимнастика	5		4
<b>6.</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>		<b>34</b>

### Поурочное планирование 7 класс

№п/п	Тема занятия	часы	виды деятельности
<b>1</b>	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры.	<b>1</b>	Знать инструктаж выполнять правила ТБ
<b>Лёгкая атлетика 3 часа</b>			
<b>2</b>	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена. Эстафеты	<b>1</b>	Знать терминологию, выполнять правила личной гигиены
<b>3</b>	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	<b>1</b>	Уметь пробегать с максимальной скоростью
<b>4</b>	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	<b>1</b>	Выполнять правила соревнований
<b>Спортивные игры (баскетбол) 11 часов</b>			
<b>5</b>	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету
<b>6</b>	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	<b>1</b>	Выполнять правила личной гигиены
<b>7</b>	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету
<b>8</b>	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	<b>1</b>	Выполнять правила соревнований
<b>9</b>	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднятие туловища.	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>10</b>	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения



11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно эстафету
13	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	Знать и выполнять нормативы
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>Гимнастика 5 часа</b>			
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно заданные упражнения
18	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
20	Упражнения на развитие ловкости и силы	1	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>Спортивные игры (волейбол) 11 часов</b>			
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
23	Режим дня. Игровые эстафеты.	1	Уметь составлять режим дня
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно заданные упражнения
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости	1	Выполнять правильно заданные упражнения
28	Личная гигиена. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно эстафету
31	Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО	1	Выполнять правильно эстафету
<b>Легкая атлетика 4 часа</b>			
32	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	1	Выполнять правильно эстафету
33	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	1	Выполнять правильно эстафету

<b>34</b>	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.		Выполнять правильно эстафету
<b>35</b>	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету

### Тематический план 8 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Знания о физической культуре Способы двигательной деятельности	1	1	-
2.	Лёгкая атлетика	7	-	6
3.	Волейбол	11	-	10
4.	Баскетбол	11		10
5.	Гимнастика	5		4
<b>6.</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>		<b>34</b>

### Поурочное планирование 8 класс

№п/п	Тема занятия	часы	виды деятельности
<b>1</b>	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры.	<b>1</b>	Знать инструктаж выполнять правила ТБ
<b>Лёгкая атлетика 3 часа</b>			
<b>2</b>	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена. Эстафеты	<b>1</b>	Знать терминологию, выполнять правила личной гигиены
<b>3</b>	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	<b>1</b>	Уметь пробегать с максимальной скоростью
<b>4</b>	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	<b>1</b>	Выполнять правила соревнований
<b>Спортивные игры (баскетбол) 11 часов</b>			
<b>5</b>	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету
<b>6</b>	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	<b>1</b>	Выполнять правила личной гигиены
<b>7</b>	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету
<b>8</b>	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	<b>1</b>	Выполнять правила соревнований
<b>9</b>	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднятие туловища.	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>10</b>	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	<b>1</b>	Выполнять правильно заданные упражнения

11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно эстафету
13	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	Знать и выполнять нормативы
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>Гимнастика 5 часа</b>			
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно заданные упражнения
18	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
20	Упражнения на развитие ловкости и силы	1	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>Спортивные игры (волейбол) 11 часов</b>			
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
23	Режим дня. Игровые эстафеты.	1	Уметь составлять режим дня
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно заданные упражнения
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости	1	Выполнять правильно заданные упражнения
28	Личная гигиена. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно эстафету
31	Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО	1	Выполнять правильно эстафету
<b>Легкая атлетика 4 часа</b>			
32	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	1	Выполнять правильно эстафету
33	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	1	Выполнять правильно эстафету

<b>34</b>	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.		Выполнять правильно эстафету
<b>35</b>	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету

### Тематический план 9 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Знания о физической культуре Способы двигательной деятельности	1	1	-
2.	Лёгкая атлетика	6	-	6
3.	Волейбол	10	-	10
4.	Баскетбол	10		10
5.	Гимнастика	4		4
<b>6.</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>31</b>		<b>30</b>

### Поурочное планирование 9 класс

№п/п	Тема занятия	часы	виды деятельности
<b>1</b>	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры.	<b>1</b>	Знать инструктаж выполнять правила ТБ
<b>Лёгкая атлетика 3 часа</b>			
<b>2</b>	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	<b>1</b>	Знать терминологию, выполнять правила личной гигиены
<b>3</b>	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	<b>1</b>	Уметь пробегать с максимальной скоростью
<b>4</b>	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	<b>1</b>	Выполнять правила соревнований
<b>Спортивные игры (баскетбол) 10 часов</b>			
<b>5</b>	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету
<b>6</b>	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	<b>1</b>	Выполнять правила личной гигиены
<b>7</b>	Упражнения на развитие выносливости. Выполнять правильно эстафету Игровые эстафеты	<b>1</b>	Выполнять правильно эстафету

8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
9	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны	1	Выполнять правильно заданные упражнения
	на гибкость, поднятие туловища.		
10	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
12	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	Знать и выполнять нормативы
13	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
14	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>Гимнастика 4 часа</b>			
15	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
16	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно заданные упражнения
17	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
18	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
19	Упражнения на развитие ловкости и силы	1	Выполнять правильно заданные упражнения
<b>Спортивные игры (волейбол) 9 часов</b>			
20	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
21	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
22	Режим дня. Игровые эстафеты.	1	Уметь составлять режим дня
23	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
24	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
25	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно заданные упражнения
26	Личная гигиена. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения

27	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно эстафету
28	Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО	1	Выполнять правильно эстафету
<b>Легкая атлетика 3 часа</b>			
29	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	1	Выполнять правильно эстафету
30	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	1	Выполнять правильно эстафету
31	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно эстафету

## **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Основные требования к уровню подготовленности**

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся:

#### **получат представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры

#### **будут уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток



- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры

### **Ожидаемый результат**

- устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- проявление чувства коллективизма;
- расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

### **Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## **Формы контроля**

### **освоения программы осуществляется следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

На занятиях по ОФП в целях отслеживания физического развития учащихся контрольные нормативы: Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Упражнение на гибкость. Прыжки через скакалку. Поднимание ног до 90градусов. Бег на 30, 60, 100, 500,1000 м. Прыжки в длину с разбега. Акробатические комплексы. Контрольные упражнения по игровым видам спорта. Соревнования по лёгкой атлетике, волейболу, гимнастике, баскетболу в течении года.