

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Морозово-Борковская средняя школа Сапожковского муниципального района
Рязанской области»

Согласовано:
Зам. директора по учебной работе

Черкасова Черкасова Н. Ф.
подпись

«28» августа 2023 г.

Утверждено:
директор школы:

Кузнецова Кузнецова Л. В.
подпись

Приказ № 69 от «29» августа 2024 г.

Рабочая программа

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного курса ОБП на основе ФГОС ООО
Учебный предмет (курс), для которого написана программа	<i>Общая физическая подготовка</i>
Класс или классы, для которых написана программа	9 класс МОУ «Морозово-Борковская СШ»
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углублённое или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.)	базовый
Название, автор, издательство, год издания учебника (учебного пособия)	
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа	
Сроки освоения программы	2023 – 2024 учебный год
Форма обучения	очная
Режим занятий	1 час в неделю
Объём учебного времени за уч. год (всего)	34 час.
в том числе:	
лабораторных и практических занятий	час.
промежуточных и итоговых контрольных работ	час.
резерв учебного времени	час.

Рассмотрено и одобрено
на заседании ШМО
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.
Руководитель ШМО

Лушкова Лушкова Т.Ф.
подпись

Составители:
Учитель физкультуры:

Кузнецов Кузнецов М.С.
подпись

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения программы «ОФП»

Являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать; Метапредметными результатами кружка «Подвижные игры» Является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятия;
- Учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных

особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Тематическое планирование

№ пп	Наименование раздела и тем	Кол-во занятий
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта	1
	Легкая атлетика	8
2.	Ускорение 300-500м Строевые упражнения. Повороты на месте.	1
3.	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча. О.Р.У. беговые.	1
4.	Бег 12мин.	1
5.	Подтягивания. Основные правила игры. Техника ведения мяча	1
6.	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры	1
7.	Основные правила игры. Техника удара с разбега	1
8.	Отбор мяча. Выбивание. Перехват.	1
9.	Основные правила игры. Удар внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек)	1
	Футбол	6
10.	Бег на средние дистанции. Технические приемы в футболе	1
11.	Прыжки через скакалку	1
12.	Прыжки через скакалку	1
13.	Подвижные игры.	1
14.	Перемещения в стойке	1
15.	Передача мяча сверху	1
	Гимнастика	4
16.	Акробатические элементы	1
17.	Соревнование с элементами гимнастики	1
18.	Соревнование с элементами гимнастики	1

19.	Тестирование	1
	Волейбол	8
20.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу	1
21.	Передача мяча, прием мяча с низу. Нижняя прямая подача	1
22.	СБУ на месте. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача	1
23.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача	1
24.	Передача мяча с верху. Нижняя прямая, боковая подача	1
25.	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с волейбольными мячами	1
26.	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки верхняя передача в парах через сетку.	1
27.	Эстафеты с волейбольными мячами, Учебная игра Волейбол	1
	Баскетбол	8
28.	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища	1
29.	Ведения мяча с изменением направления Совершенствование передачи мяча. Игра в баскетбол. 2*2	1
30.	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини баскетбол 3*3	1
31.	Техника передвижений и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини баскетбол	1
32.	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини баскетбол.	1
33.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорение 300-500м. Развитие скоростных качеств	1
34.	Подвижные игры. СБУ. Бег 10мин. Челночный бег. Подтягивание	1
		34 часа

II. Календарно-тематическое планирование

В рабочей программе по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка», предусмотрено на изучение тем 34 часа.

№ пп	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата/план	Дата/факт
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта	1	8.09.18	
	Легкая атлетика	8		
2.	Ускорение 300-500м Строевые упражнения. Повороты на месте.	1	15.09.18	
3.	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча. О.Р.У. беговые.	1	22.09.18	
4.	Бег 12мин.	1	29.09.18	
5.	Подтягивания. Основные правила игры. Техника ведения мяча	1	6.10.18	
6.	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры	1	13.10.18	
7.	Основные правила игры. Техника удара с разбега	1	20.10.18	
8.	Отбор мяча. Выбивание. Перехват.	1	27.10.18	
9.	Основные правила игры. Удар внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек)	1	09.11.18	
	Футбол	6		
10.	Бег на средние дистанции. Технические приемы в футболе	1	17.11.18	
11.	Прыжки через скакалку	1	24.11.18	
12.	Техника безопасности. Упражнения в висах, упорах.	1	01.12.18	

13.	Подвижные игры.	1	8.12.18	
14.	Перемещения в стойке	1	15.12.18	
15.	Передача мяча сверху	1	22.12.18	
	Гимнастика	4		
16.	Акробатические элементы	1	12.01.19	
17.	Соревнование с элементами гимнастики	1	19.01.19	
18.	Соревнование с элементами гимнастики	1	26.01.19	
19.	Тестирование	1	2.02.19	
	Волейбол	8		
20.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча с низу	1	9.02.19	
21.	Передача мяча, прием мяча с низу. Нижняя прямая подача	1	16.02.19	
22.	СБУ на месте. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача	1	2.03.19	
23.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача	1	9.03.19	
24.	Передача мяча с верху. Нижняя прямая, боковая подача	1	16.03.19	
25.	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с волейбольными мячами	1	23.03.19	
26.	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки верхняя передача в парах через сетку.	1	30.03.19	
27.	Эстафеты с волейбольными мячами, Учебная игра Волейбол	1	6.04.19	
	Баскетбол	8		
28.	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди,головой,от плеча. Поднимание туловища	1	13.04.19	
29.	Ведения мяча с изменением направления Совершенствование передачи мяча. Игра в баскетбол. 2*2	1	20.04.19	
30.	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини баскетбол 3*3	1	27.04.19	
31.	Техника передвижений и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини баскетбол	1	04.05.19	
32.	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини баскетбол.	1	11.05.19	
33.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорение 300-500м. Развитие скоростных качеств	1	18.05.19	

34.	Подвижные игры. СБУ. Бег 10мин. Челночный бег. Подтягивание	1	25.05.19	
		34 часа		