

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Голуметь**

РАССМОТРЕНО:

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Зам. Директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Юринская Ю. И.

УТВЕРЖДЕНО:

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Директор МКОУ СОШ с. Голуметь  
\_\_\_\_\_ А. Л. Завозин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
*по внеурочной деятельности*  
(учебный предмет, курс, дисциплина)  
спортивно-оздоровительного направления  
*«Общая физическая подготовка»*  
Уровень образования *9-х классов*  
(с указанием классов)  
Количество часов – *136 часов*

Разработана:  
Учителем физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Завозиной Татьяной Владимировной

**2023 г.**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 9 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Рабочая программа рассчитана на преподавание 1 час в неделю, 136 часов в год (34 учебных недели).

Цель программы:

- освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.
- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной активности.

Планируемый результат предмета

- повысится выносливость и сила;
- разовьётся гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- сформируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повысится устойчивость к заболеваниям;
- улучшится сон и пищеварение;
- разовьётся координация и ловкость;
- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии вашего ребенка.

### **Формируемые универсальные учебные действия (УУД) на занятиях:**

**личностные (Л):** способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;

**регулятивные (Р):** умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка ;аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения;

**познавательные (П):** извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать,

классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную;

**коммуникативные (К):** донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи; понимание позиции других взглядов и интересов, умение договариваться с другими, согласуя свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками

Все упражнения ОФП проводятся в игровой форме.

В течение года группа станет участницей школьных и городских клубных соревнований: «Кубок Открытия» (легкая атлетика), «Кожаный мяч» (футбол), ГТО, пионербол.

### Календарно-тематическое планирование

Дата	№ п/п	Тема занятий	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Лёгкая атлетика 27 часов</b>			
	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.	Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	8. 9.	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Подвижная игра «Колдунчики».	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые

	<p>10. Равномерный бег 5мин. Техника низкого старта.</p> <p>11. Техника высокого старта.</p> <p>12. Бег на короткие дистанции.</p> <p>13. Кроссовая подготовка.</p>	<p>упражнения для развития быстроты.</p>
	<p>14. Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения.</p> <p>15. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы».</p> <p>16. Метание малого мяча на дальность с места.</p> <p>17. Метание малого мяча на дальность с разбега.</p> <p>18. Броски и ловля мяча.</p> <p>19. Прыжки в длину с места</p> <p>20.</p>	<p>Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей.</p>
	<p>21. Соревнования в беге на 1000м.</p> <p>22. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.</p> <p>23. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног.</p> <p>24. Подвижная игра «Защищай мяч».</p> <p>25. Прыжки в высоту.</p> <p>26. Сдача норм ГТО.</p> <p>27. Сдача норм ГТО.</p>	<p>Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.</p>

**Футбол 27 часов**

	<p>28. . Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>29. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой.</p> <p>30. Остановка катящегося мяча подошвой.</p> <p>31. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу).</p> <p>32. Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой.</p> <p>33. Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Характеризуют футбол как одну из самых популярных командных игр.</p> <p>Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p>
	<p>35. Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>36. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой.</p> <p>37. Остановка катящегося мяча подошвой.</p> <p>38. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку,</p>	<p>Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p>

	<p>хлопку, заданному сигналу).</p> <p>40. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой.</p> <p>41. Ведение мяча по дуге.</p>	
	<p>42. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.</p> <p>43. Эстафеты с ведением и передачами мяча.</p> <p>44. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости.</p> <p>45. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>46. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>47. Остановка мяча грудью.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
	<p>49. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.</p> <p>50. Эстафеты с ведением и передачами мяча.</p> <p>51. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра.</p> <p>52. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота.</p> <p>53. Эстафеты с ведением и передачами мяча.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>

56.	Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра.	Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
57.	Упражнения на развитие выносливости.	
58.	Упражнения на развитие выносливости.	
59.	Упражнения на развитие силы.	
60.	Удар внутренней и	
61.	средней частью подъёма. Учебная игра.	
62.		
<b>Баскетбол 27 часов</b>		
63.	Правила безопасности во время занятий баскетболом.	Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
64.	Стойка игрока.	
65.	Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.	
66.	Способы передвижения.	
67.	Ведение мяча в низкой и средней стойках.	
68.	Повороты с мячом.	
69.	Ведение правой и левой рукой на месте.	
70.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
71.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	
72.	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	
73.	Игровые задания	



	<p>74. 2:1. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>75. Ведение мяча с продвижением вперед.</p>	
	<p>76. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.</p> <p>77. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>78. Упражнения на развитие силы.</p> <p>79. Ведение мяча с обведением стоек.</p> <p>80. Ловля и передача мяча на месте.</p> <p>81. Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>82.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
	<p>84. Ведение мяча в движении шагом.</p> <p>85. Остановка двумя шагами.</p> <p>86. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.</p> <p>87. Бросок двумя руками от головы с места.</p> <p>88. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.</p> <p>89. Игровые задания 3:3.</p> <p>90. Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>

	<p>91. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча</p> <p>92. двумя руками от груди в квадрате.</p> <p>93. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного</p> <p>94. нападения.</p> <p>95. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие</p> <p>96. координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени.</p> <p>97. Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
	<p>98. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
	<p>99. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
<b>Лыжная подготовка 27 часов</b>		
100	Правила техники безопасности. Оказание	. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних

	<p>101 первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p> <p>102 Подвижные игры на лыжах.</p>	<p>видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>103 Попеременный двухшажный ход.</p> <p>104 Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км).</p> <p>105 Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
	<p>106 Одновременный бесшажный ход.</p> <p>107 Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м).</p> <p>108 Лыжная эстафета</p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>
	<p>109 Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага).</p> <p>110 Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу.</p> <p>111 Подъёмы и спуски.</p>	<p>Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности</p>

112	Поворот переступанием.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
113	Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах.	
114	Передвижение на лыжах 1 км.	
115	Подъем лесенкой.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
116	Скоростной подъем ступающим шагом.	
117	Передвижение на лыжах 1,5 км.	
118	Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
119	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	
120	Передвижения на лыжах 2 км.	
121	Элементы техники лыжных ходов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
122	Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км.	
123	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращ.	
<b>Волейбол 6 часов</b>		
124	Правила безопасности во время занятий волейболом.	Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику
125	Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока.	
126	Эстафета с элементами волейбола.	

			безопасности.
127	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
128	Встречные и линейные эстафеты.		
129	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».		
130	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
131	Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».		
132	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
133	Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».		
134	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра.		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими
135	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в

	136	Упражнения на развитие силы. Учебная игра.	процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими
--	-----	--	--