

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Первомайская средняя школа»  
Ясногорского района Тульской области.

Рассмотрено  
на заседании педсовета  
МОУ «Первомайская СШ»  
протокол № 1  
«29» августа 2022г.

Согласовано  
Зам. директора по УМР  
Гераскина С.А. *[подпись]*  
«30» августа 2022г.

Утверждено  
Директор  
Кохлов А.А.  
Приказ № 104  
от «30» августа 2022г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности  
физическая культура 7-9 классы

## **I. Пояснительная записка**

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа внеурочной деятельности по общей физической подготовки составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов учащихся к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Рабочая программа внеурочной деятельности «ОФП» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основе авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы» А.П. Матвеева, «Просвещение», 2012 г.

### **Целью данной программы является:**

- Развитие и формирование всестороннего развития личности;
- увеличение двигательной активности учащихся;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

### **Задачи программы:**

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- обучение новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных учащихся.

Формы организации образовательного процесса

Программа разработана на основе следующих принципов:

1. Обучения
2. Спортивной тренировки
3. Наглядности
4. Сознательности и активности
5. Систематичности
6. Доступности
7. Прочности

Формы проведения занятий:

- подвижные игры
- соревнование
- эстафеты
- игровые упражнения

- однонаправленные занятия
- комбинированные занятия
- работа в парах, группах
- индивидуальная работа
- контрольные занятия (разбор ошибок)

Методы:

- словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение)
- наглядные
- метод расчлененного упражнения
- метод целостного упражнения
- метод строго-регламентированного упражнения
- метод частично-регламентированного упражнения
- повторный метод
- метод активизации
- игровой
- соревновательный
- круговой

Программа рассчитана на 34 часа – 1 ч в неделю для учащихся 9 классов, 35 часов – 1 ч в неделю для учащихся 7-8 классов. Продолжительность занятия – 40 минут. Часы внеурочной деятельности по данной программе могут быть реализованы как в течение учебного времени, так и в период каникул.

Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения – в дистанционно- очной форме.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, участие в соревнованиях школьного, районного и муниципального уровня.

## II. Содержание внеурочной деятельности

**Основы знаний.** ВФСК «ГТО»: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 3 и 4 ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

**Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**

**Бег на 30, 60, 100 м.** Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом в ускорение 20-30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

**Бег на 1500, 2000, 3000 м.** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции - 50-55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимися интервалом отдыха. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).** Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине.

**Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.** Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание в быстром темпе.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с варьированием высоты

опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.** Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15-20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через 13 ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.** Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

**Метание мяча 150 г на дальность.** Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо - назад» на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей различных по весу. Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Спортивные мероприятия.** Учебные соревнования проводятся для проверки освоения учащимися двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ВФСК «ГТО».

### III. Планируемые результаты внеурочной деятельности

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Уметь **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. Познавательные УУД.**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

## **3. Коммуникативные УУД.**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация учащихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по «ОФП» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития, физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки элементов;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.  
Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

#### IV. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов			Характеристика деятельности учащихся
		7 класс	8 класс	9 класс	
1	Основы знаний	1	1	1	Знать: понятие, цели, задачи, структуру, значение комплекса ВФСК «ГТО» в физическом воспитании учащихся, виды испытаний (тестов) 3-5-й ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.
2	Бег 30, 60, 100 м	5	5	5	Описывать технику выполнения испытаний комплекса ВФСК «ГТО»: Бег на 30, 60, 100 м, Бег на 1500, 2000, 3000 м, подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища лежа на спине, метание мяча, метание спортивного снаряда, челночный бег. Демонстрировать технику выполнения испытаний ВФСК «ГТО». Описывать и демонстрировать технику выполнения комплекса упражнений для различных групп мышц. Уметь самостоятельно проводить комплексы упражнений.
3	Бег 2000, 3000 м	3	3	3	
4	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	4	4	4	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	3	3	
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	3	3	2	
7	Прыжок в длину с места	4	4	4	
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	3	3	3	
9	Метание мяча	4	4	4	
10	Челночный бег	2	2	3	
11	Спортивные соревнования	2	2	2	
	Итого	34	34	34	

## Календарно-тематическое планирование

### 7 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП. Понятие, цели, задачи, структура комплекса ВФСК «ГТО».	1ч	1 неделя сентябрь	
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Виды испытаний(тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.	1ч	2 неделя сентябрь	
3	Бег по дистанции. Финиширование.	1 ч	3 неделя сентябрь	
4	Ускорения из различных исходных положений. Ускорения с догоняющим.	1 ч	4 неделя сентябрь	
5	Испытание ВФСК «ГТО»: Бег на 30 м.	1ч	1 неделя октябрь	
6	Испытание ВФСК «ГТО»: Бег на 60 м.	1ч	2 неделя октябрь	
7	Равномерный бег 5 минут. Развитие выносливости.	1 ч	3 неделя октябрь	
8	Испытание ВФСК «ГТО»: Бег на 2000 м – девушки, 3000 – юноши.	1 ч	4 неделя октябрь	
9	Равномерный бег 7 минут. Спортивные игры	1ч	2 неделя ноябрь	
10	Метание мяча с места на дальность.	1ч	3 неделя ноябрь	
11	Метание мяча с 3-5 шагов разбега.	1 ч	4 неделя ноябрь	
12	Развитие скоростно-силовых способностей.	1 ч	5 неделя ноябрь	
13	Испытание ВФСК «ГТО»: Метание мяча 150 гр.	1ч	2 неделя декабрь	
14	Висы и упоры. Упражнения для мышц плечевого пояса.	1ч	3 неделя декабрь	
15	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1 ч	4 неделя декабрь	
16	Развитие силовых способностей.	1 ч	5 неделя декабрь	
17	Испытание ВФСК «ГТО»: Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1ч	2 неделя январь	
18	Упражнения для мышц спины.	1ч	3 неделя январь	
19	Комплекс упражнений с гантелями.	1 ч	4 неделя январь	
20	Испытание ВФСК «ГТО»: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 ч	5 неделя январь	
21	Упражнения на гибкость.	1ч	1 неделя февраль	
22	Комплекс упражнений для развития гибкости.	1ч	2 неделя февраль	

23	Испытание ВФСК «ГТО»: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1ч	3 неделя февраль	
24	Специальные прыжковые упражнения.	1 ч	4 неделя февраль	
25	Прыжок в длину с места. Упражнения для мышц ног.	1 ч	5 неделя февраль	
26	Развитие скоростно-силовых способностей.	1ч	2 неделя март	
27	Испытание ВФСК «ГТО»: Прыжок в длину с места.	1ч	3 неделя март	
28	Специальные беговые упражнения.	1 ч	4 неделя март	
29	Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.	1 ч	2 неделя апрель	
30	Испытание ВФСК «ГТО»: Челночный бег 3x10 м.	1ч	3 неделя апрель	
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1ч	4 неделя апрель	
32	Упражнения на шведской стенке и наклонной скамье.	1 ч	5 неделя апрель	
33	Испытание ВФСК «ГТО»: Поднимание туловища лежа на спине за 1 минуту.	1 ч	2 неделя май	
34	Школьный фестиваль ГТО.	1ч	3 неделя май	



## Календарно-тематическое планирование

### 8 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП. Понятие, цели, задачи, структура комплекса ВФСК «ГТО».	1ч	1 неделя сентябрь	
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Виды испытаний(тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.	1ч	2 неделя сентябрь	
3	Бег по дистанции. Финиширование.	1 ч	3 неделя сентябрь	
4	Ускорения из различных исходных положений. Ускорения с догоняющим.	1 ч	4 неделя сентябрь	
5	Испытание ВФСК «ГТО»: Бег на 30 м.	1ч	1 неделя октябрь	
6	Испытание ВФСК «ГТО»: Бег на 60 м.	1ч	2 неделя октябрь	
7	Равномерный бег 5 минут. Развитие выносливости.	1 ч	3 неделя октябрь	
8	Испытание ВФСК «ГТО»: Бег на 2000 м – девушки, 3000 – юноши.	1 ч	4 неделя октябрь	
9	Равномерный бег 7 минут. Спортивные игры	1ч	2 неделя ноябрь	
10	Метание мяча с места на дальность.	1ч	3 неделя ноябрь	
11	Метание мяча с 3-5 шагов разбега.	1 ч	4 неделя ноябрь	
12	Развитие скоростно-силовых способностей.	1 ч	5 неделя ноябрь	
13	Испытание ВФСК «ГТО»: Метание мяча 150 гр.	1ч	2 неделя декабрь	
14	Висы и упоры. Упражнения для мышц плечевого пояса.	1ч	3 неделя декабрь	
15	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1 ч	4 неделя декабрь	
16	Развитие силовых способностей.	1 ч	5 неделя декабрь	
17	Испытание ВФСК «ГТО»: Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1ч	2 неделя январь	
18	Упражнения для мышц спины.	1ч	3 неделя январь	
19	Комплекс упражнений с гантелями.	1 ч	4 неделя январь	
20	Испытание ВФСК «ГТО»: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 ч	5 неделя январь	
21	Упражнения на гибкость.	1ч	1 неделя февраль	
22	Комплекс упражнений для развития гибкости.	1ч	2 неделя февраль	

23	Испытание ВФСК «ГТО»: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1ч	3 неделя февраль	
24	Специальные прыжковые упражнения.	1 ч	4 неделя февраль	
25	Прыжок в длину с места. Упражнения для мышц ног.	1 ч	5 неделя февраль	
26	Развитие скоростно-силовых способностей.	1ч	2 неделя март	
27	Испытание ВФСК «ГТО»: Прыжок в длину с места.	1ч	3 неделя март	
28	Специальные беговые упражнения.	1 ч	4 неделя март	
29	Челночный бег 3х10 м, 5х10 м.	1 ч	2 неделя апрель	
30	Испытание ВФСК «ГТО»: Челночный бег 3х10 м.	1ч	3 неделя апрель	
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1ч	4 неделя апрель	
32	Упражнения на шведской стенке и наклонной скамье.	1 ч	5 неделя апрель	
33	Испытание ВФСК «ГТО»: Поднимание туловища лежа на спине за 1 минуту.	1 ч	2 неделя май	
34	Школьный фестиваль ГТО.	1ч	3 неделя май	

## Календарно-тематическое планирование

### 9 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП. Понятие, цели, задачи, структура комплекса ВФСК «ГТО».	1ч	1 неделя сентябрь	
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Виды испытаний(тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.	1ч	2 неделя сентябрь	
3	Бег по дистанции. Финиширование.	1 ч	3 неделя сентябрь	
4	Ускорения из различных исходных положений. Ускорения с догоняющим.	1 ч	4 неделя сентябрь	
5	Испытание ВФСК «ГТО»: Бег на 30 м.	1ч	1 неделя октябрь	
6	Испытание ВФСК «ГТО»: Бег на 60 м.	1ч	2 неделя октябрь	
7	Равномерный бег 5 минут. Развитие выносливости.	1 ч	3 неделя октябрь	
8	Испытание ВФСК «ГТО»: Бег на 2000 м – девушки, 3000 – юноши.	1 ч	4 неделя октябрь	
9	Равномерный бег 7 минут. Спортивные игры	1ч	2 неделя ноябрь	
10	Метание мяча с места на дальность.	1ч	3 неделя ноябрь	
11	Метание мяча с 3-5 шагов разбега.	1 ч	4 неделя ноябрь	
12	Развитие скоростно-силовых способностей.	1 ч	5 неделя ноябрь	
13	Испытание ВФСК «ГТО»: Метание мяча 150 гр.	1ч	2 неделя декабрь	
14	Висы и упоры. Упражнения для мышц плечевого пояса.	1ч	3 неделя декабрь	
15	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1 ч	4 неделя декабрь	
16	Развитие силовых способностей.	1 ч	5 неделя декабрь	
17	Испытание ВФСК «ГТО»: Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1ч	2 неделя январь 2020	
18	Упражнения для мышц спины.	1ч	3 неделя январь	
19	Комплекс упражнений с гантелями.	1 ч	4 неделя январь	
20	Испытание ВФСК «ГТО»: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 ч	5 неделя январь	
21	Упражнения на гибкость.	1ч	2 неделя февраль	
22	Испытание ВФСК «ГТО»: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1ч	3 неделя февраль	

	скамье.			
23	Специальные прыжковые упражнения.	1 ч	4 неделя февраль	
24	Прыжок в длину с места. Упражнения для мышц ног.	1 ч	5 неделя февраль	
25	Развитие скоростно-силовых способностей.	1ч	2 неделя март	
26	Испытание ВФСК «ГТО»: Прыжок в длину с места.	1ч	3 неделя март	
27	Специальные беговые упражнения.	1 ч	4 неделя март	
28	Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.	1 ч	2 неделя апрель	
29	Испытание ВФСК «ГТО»: Челночный бег 3x10 м.	1ч	3 неделя апрель	
30	Развитие скоростно-силовых способностей.	1ч	4 неделя апрель	
31	Упражнения на шведской стенке и наклонной скамье.	1 ч	5 неделя апрель	
32	Испытание ВФСК «ГТО»: Поднимание туловища лежа на спине за 1 минуту.	1 ч	2 неделя май	
33	Школьный фестиваль ГТО.	1ч	3 неделя май	
34	Школьный фестиваль ГТО.	1ч	4 неделя май	