

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ** Министерство образования Тульской  
области Муниципальное образование Узловский  
район  
МКОУ СОШ № 9

РАССМОТРЕНО  
ШМО учителей  
гуманитарного цикла

\_\_\_\_\_ Буняева Л.М.

Протокол №1

от "30" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_ Милова Е.А.

Протокол № 1

от "30" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Пеньков В.М.

Приказ № 1

от "30" 08 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
**«Общая физическая подготовка»**  
5 класс

Составитель: Киселева С.В.  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897, в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. №1644, от 31 декабря 2015г. №1577).

На изучение курса «Общая физическая подготовка» в 5 классе отводится 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели)

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Личностные результаты.** Ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- понимать причины успеха и неудач в различных видах деятельности;
- проводить самооценку на основе критерия успешности;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- доносить информацию в доступной форме, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Метапредметные результаты.** Ученик научится:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправлений;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы, толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых, в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметные результаты.** Ученик научится:

- планировать занятия спортивной направленности в режиме дня, организовывать отдых и досуг с их использованием;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе игр и занятий спортивной направленности, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их исправления;
- организовывать и проводить со сверстниками занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятий спортивной направленности.

**Познавательные результаты.** Ученик будет знать: историю Олимпийских игр; возрождение Олимпийских игр; как определять цель деятельности с помощью учителя; совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях; отличать, верно выполненное задание от неверного; самостоятельно выбирать нужную информацию.

**Регулятивные действия.** Ученик научится: принимать и сохранять поставленную задачу; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании и контроле способов решения поставленной задачи; различать способ и результат действия; адекватно воспринимать оценку своих действий учителем и одноклассниками.

**Коммуникативные действия.** Ученик научится: допускать возможность существования различных точек зрения; учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия.

### **Физическое совершенство**

#### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Легкая атлетика**

1. Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.
2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
6. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3x10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м;

равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность. Прыжки: в высоту с бокового разбега, в длину с 7-ми шагов разбега.

### Общая физическая и специальная подготовка (гимнастика)

1. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.

2. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

3. Прыжки: на месте и в движении, по разметкам, через препятствия.

### Спортивные и подвижные игры

**Баскетбол:** броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом. **Футбол:** отработка игровых приемов. Игровые правила. Игра в футбол.

**Подвижные игры:** игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дата	№ п/п	Тема занятий	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Лёгкая атлетика 4 часа</b>			
	1.	Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики».	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.
	2.	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5мин.	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.
	3.	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы».	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.
	4.	Соревнования в беге на 1000м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые

	«Защищай мяч»	упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Применяют беговые упражнения для развития выносливости.
<b>Баскетбол 5 часов</b>		
5.	Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу).	Характеризуют футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня.  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
6.	Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу).	Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня.  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
7.	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с совместным освоением техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Удары по неподвижному мячу с безопасностью. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
8.	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с совместным освоением техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Упражнения на развитие выносливости. Учебная	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Удары по неподвижному мячу с безопасностью. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.

	игра.	эмоциями.
9.	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.

### Баскетбол 7 часов

10.	Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.	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.
11.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1.	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.
12.	Ведение мяча на месте правой рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы.	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.
13.	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3.	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.
14.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие	Описывают технику игровых действий и скорости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры,

координации движений: броски уважительно относятся к сопернику и баскетбольного мяча по управляют своими эмоциями. неподвижной мишени.

15. Ведение мяча с изменением направления. Описывают технику игровых действий и направления. Бросок двумя руками приемов, осваивают их самостоятельно, снизу в движении после ловли выявляя и устраняя типичные ошибки. мяча. Позиционное нападение (5:0). Взаимодействуют со сверстниками в процессе Комбинации из элементов: ловля, совместного освоения техники игровых передача, ведение, бросок. Игра в действиях и приемов. Соблюдают технику мини-баскетбол. безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
16. Ведение мяча с изменением направления. Описывают технику игровых действий и направления. Бросок двумя руками приемов, осваивают их самостоятельно, снизу в движении после ловли выявляя и устраняя типичные ошибки. мяча. Позиционное нападение (5:0). Взаимодействуют со сверстниками в процессе Игра в мини-баскетбол. совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.

**Лыжная подготовка 8 часов**

	<p>17. Правила техники безопасности. . Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий для лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>18. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км). 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>19. Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м). 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>

	20.	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
	21.	Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	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.
	22.	Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км.	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.
	23.	Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
	24.	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращ.	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.
<b>Волейбол 6 часов</b>			
	25.	Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.	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 безопасности.
	26.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	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.
	27.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	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.
	28.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	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.
	29.	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
	30.	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
<b>Лёгкая атлетика 4 часа</b>			
	31.	Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7мин. Многоскоки.	Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
	32.	Техника эстафетного бега по кругу.	Описывают технику передачи эстафеты.

		Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».	Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
	33.	Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10-12мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку».	Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.
	34.	Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км).	Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности