Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Новосибирска СОШ №3 им.Б.Богаткова

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

__ протокол №1_____

от 26 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ " СОШ №3 им.Б.Богаткова

_ приказ №31_____

Раевская А.А.

от 26 августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

для 7-11классов

на 2026-2027 уч.год.

2026

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:
1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации от 2010г;
2. Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)»

Программа рассчитана на детей школьного возраста.
В 7 – 11 классе ведётся 1 час в неделю, всего 34 часа.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:
1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации от 2010г;
2. Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)»

В последнее время чаще стали говорить о здоровье. И это понятно всем. Плохая экология, перегрузки, стрессы - всё это негативно сказывается на здоровье. Физкультура – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Физкультура и подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий: “Что мы знаем об играх”. А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1-9 классов. Рассчитана программа на 34 учебных часов и предполагает равномерное

распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45/ 1)в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Особенности набора детей – учащиеся5 – 9 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Оздоровительное значение кружка. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Группировка подвижных игр:

1. с элементами общеразвивающих упражнений;
2. с бегом на ловкость;
3. с бегом на скорость;
4. с прыжками на месте и с места;
5. с прыжками в высоту;
6. с прыжками длину с разбега;
7. с метанием на дальность;
8. с лазанием;
9. игры на местности.
10. Работа кружка организована по спортивно-оздоровительному направлению, которая предполагает 2 части занятия: теоретическая и практическая части.

Характеристика программы

1. тип – дополнительная образовательная программа
2. вид – модифицированная программа, утвержденная директором школы
3. направленность – физкультурно-оздоровительная
4. формы занятий – групповые

Цель программы кружка: создание условий для развития учащихся через включения детей в совместную игровую деятельность.

Задачи:

1. способствовать расширению кругозора учащихся;
2. содействовать взаимодействию взаимопониманий;
3. развивать умения ориентироваться в пространстве;

4. развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
5. создавать условия для проявления чувства коллективизма;
6. развивать активность и самостоятельность;
7. активизировать двигательную деятельность детей;
8. формировать навыки оказания первой помощи;
9. укрепление здоровья;
10. Во главу угла кружок «ОФП» ставит физическое, психическое и нравственное здоровье учащихся.
11. Миссия кружка: максимальная самореализация каждого ребенка в условиях здоровьесберегающей школьной среды с целью пропаганды здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
12. Новые образовательные стандарты – ФГОС помимо учебных занятий включают в себя и внеурочную деятельность. Она предполагает занятость учащихся по интересам во второй половине дня.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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 освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и 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;
- бережно обращаться с инвентарём 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 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Планируемый результат:

1. укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни;
2. обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
3. развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;
4. формирования у детей и уверенности в своих силах;
5. способствовать быстрой адаптации в школьной среде;
6. умение применять игры в самостоятельных занятиях.

Содержание курса

Комплексное развитие координационных и организационных способностей.

Знания о физической культуре. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия. Броски, ловля и передача мяча.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, набивным мячом.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Висы и упоры — упражнение в висе стоя и лежа.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Знания о физической культуре. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Самостоятельные занятия. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на одной ноге.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Игры с прыжками, с использованием скакалки.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3-4 м.

Основы знаний Правила безопасности на занятиях.

Подвижные игры. Футбол. Пионербол. Волейбол. Баскетбол. Лапта. Шашки.

Календарно-тематическое планирование 7 – 11 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	Корректировка
1.	Вводный урок. Открываем дверь к здоровью (беседа). Подвижные игры.	1		
2.	Разнообразие упражнений. Упражнения зрительной гимнастики. Охрана зрения (беседа). Футбол.	1		
3.	Челночный бег с переносом предметов. Двигательный режим учащегося. Пионербол.	1		
4.	Многоскоки. Беседа о пользе физических упражнений. Волейбол.	1		
5.	Игры и игровые упражнения. Футбол.	1		
6.	Метание. Закаливание организма (беседа). Баскетбол.	1		
7.	Правильная осанка Упражнения для формирования правильной осанки (беседа). Волейбол.	1		
8.	Правильное питание (беседа). Упражнения с мячом. Волейбол.	1		
9.	Упражнения с мячом. Плоскостопие (беседа). Лапта.	1		
10	Веселые эстафеты. Беседа: «Олимпийские игры». История возникновения. Подвижные игры.	1		
11.	Полоса препятствий. Самостраховка при выполнении упражнений (беседа). Подвижные игры.	1		
12.	Упражнения в равновесии. Укрепление организма в зимний период (беседа). Шашки.	1		
13.	Прыжки и многоскоки. Шашки.	1		
14.	Игры на свежем воздухе. Висы и упоры. Волейбол.	1		
15.	Подвижные игры. Метание.	1		
16.	Кувырки. Школа мяча.	1		
17.	Игровые развлечения. Упражнения со скакалкой.	1		
18.	Прыжки через короткую скакалку. Ходьба и бег.	1		
19.	Элементы строевых упражнений. Акробатические упражнения. Шашки.	1		
20.	Висы. Упражнения на осанку.	1		
21.	Спортивные эстафеты. Веселое многоборье.	1		
22.	Подвижные игры. Прыжки. Волейбол.	1		
23.	Самонаблюдение за состоянием здоровья (беседа). Шашки.	1		
24.	Азбука безопасного падения (беседа). Упражнения на равновесие. Пионербол.	1		

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	Корректировка
25.	Подвижные игры. Наклоны и прыжки. Футбол.	1		
26.	Соблюдение техники безопасности при самостоятельных играх (беседа). Игры с мячом. Волейбол.	1		
27.	Упражнения на равновесие. Беседа о пользе утренней зарядки (беседа). Баскетбол.	1		
28.	Упражнения с мячом и скакалкой. Футбол.	1		
29.	Веселая олимпиада. Волейбол.	1		
30.	Акробатические упражнения. Лапта.	1		
31.	Здоровье. Ходьба и беговые упражнения. Лапта.	1		
32.	Правила правильного дыхания (беседа). Весёлая карусель. Лапта	1		
33.	Подвижные игры на свежем воздухе. Футбол	1		
34.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья (беседа). Подвижные игры.	1		

Литература

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации от 2010г;
2.Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие/ П.А.Киселев, С.Б Киселева, Е.П.Киселева. – М.: Планета,2013.