

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Иркутской области  
Департамент образования муниципального образования города Братска  
МБОУ "СОШ № 18" г. Братска

Рассмотрено Методическим объединением учителей физической культуры и ОБЖ Руководитель МО _____ Силантьева Ю.В. Протокол от <u>30.08.2022 г.</u> <u>№</u> _____	Согласовано Заместитель директора по УВР _____ Попова Е.В.	Утверждено Приказом от <u>30.08.2022 г. № 239</u> Директор _____ Ефимова О.А.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Общая физическая подготовка»**

название курса внеурочной деятельности

**9**  
класс

**Направление: спортивно-оздоровительное**

## I. Планируемые образовательные результаты

### Личностные результаты:

#### 1. Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помочь людям, нуждающимся в ней).

#### 2. Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

#### 3. Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

#### 4. Эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

#### 5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмыслия собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### 6. Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### 7. Экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

#### 8. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысливание опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

##### 1. Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критерииев);

##### 2. Базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

### 3. Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

## **Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

### 1. Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме
- формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

### 2. Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

### **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

#### **1.Самоорганизация:**

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

#### **2.Самоконтроль:**

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

#### **3.Эмоциональный интеллект:**

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;

#### **4.Принятие себя и других:**

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

**II. Содержание курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

**9 класс (68 часов)**

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности
Введение (2 ч.)	Беседа; инструктаж; демонстрация видеофильма.	Знакомство с правилами безопасного поведения во время проведения спортивных занятий; знакомство с теоретическим материалом.
Спортивные игры (34 часа)	Комбинированные занятия; техническая, физическая и тактическая подготовка. Целостно-игровая тренировка.	Игра по правилам. Техника ударов и передвижений. Тактические игры.  Двухсторонние учебные игры
Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)	Однонаправленные занятия на освоение одного технического действия; индивидуальная работа; работа в парах.	Освоение техники гимнастических упражнений. Организующие команды и приёмы.  Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.
Легкоатлетические упражнения (10 часов)	Просмотр иллюстраций; инструктаж; комбинированная тренировка.	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прыжки в высоту и длину. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
Лыжная подготовка (12 часов)	Беседа; инструктаж; Индивидуальные и групповые занятия; соревнования.	Передвижения на лыжах, спуски, подъемы, торможения, переход с одного хода на другой.

**III. Тематическое планирование.**

**9 класс (68 часов)**

№	дата		количество часов		тема	примечание
	план	факт	план	факт		
1.			2		Инструктаж по охране труда при проведении занятий на стадионе и в спортивном зале.	

2.			1		<u>Лёгкая атлетика.</u> Спринтерский бег	
3.			1		Спринтерский бег	
4.			1		Спринтерский бег	
5.			1		Спринтерский бег	
6.			1		Прыжки в длину с места	
7.			1		Прыжки в длину с места	
8.			1		Прыжки в длину с разбега	
9.			1		Прыжки в длину с разбега	
10.			1		Метание мяча. Тесты ГТО.	
11.			1		Бег на выносливость	
12.			1		<b>Волейбол.</b> Передача мяча сверху двумя руками.	
13.			1		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	
14.			1		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	
15.			1		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	
16.			1		Подачи в волейболе.	
17.			1		Подачи в волейболе.	
18.			1		Подачи в волейболе.	
19.			1		Подачи в волейболе.	
20.			1		Прямой нападающий удар.	
21.			1		Прямой нападающий удар.	
22.			1		Прямой нападающий удар.	
23.			1		Прямой нападающий удар.	
24.			1		Тактические действия в волейболе.	
25.			1		Тактические действия в волейболе.	
26.			1		Тактические действия в волейболе.	
27.			1		Тактические действия в волейболе.	
28.			1		Подвижные игры на основе	

					волейбола.	
29.			1		Подвижные игры на основе волейбола.	
30.			1		Учебная игра в волейбол	
31.			1		Учебная игра в волейбол	
32.			1		<b><u>Лыжная подготовка.</u></b> Инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарём.	
33.			1		Попеременный двухшажный ход	
34.			1		Попеременный двухшажный ход	
35.			1		Попеременный двухшажный ход	
36.			1		Одновременные лыжные ходы.	
37.			1		Одновременные лыжные ходы.	
38.			1		Одновременные лыжные ходы.	
39.			1		Повороты	
40.			1		Торможения	
41.			1		Спуск с горы	
42.			1		Коньковый стиль скольжения	
43.			1		Коньковый стиль скольжения	
44.			1		<b><u>Гимнастика с элементами акробатики.</u></b> Инструктаж по ТБ.	
45.			1		Страховка и самостраховка.	
46.			1		Опорный прыжок	
47.			1		Опорный прыжок	
48.			1		Кувырок вперёд и назад. Силовые упражнения.	
49.			1		Стойка на голове и руках.	
50.			1		Акробатическая комбинация	
51.			1		Акробатическая комбинация	
52.			1		Акробатическая комбинация	
53.			1		Акробатическая комбинация	
54.			1		<b><u>Баскетбол.</u></b> Инструктаж по ТБ. История и правила игры.	
55.			1		Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	
56.			1		Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении	
57.			1		Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	
58.			1		Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	
59.			1		Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	
60.			1		Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	
61.			1		Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	
62.			1		Броски мяча в корзину после	

					передач. Учебная игра.	
63.			1		Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	
64.			1		Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	
65.			1		Учебная игра. Личная защита.	
66.			1		Учебная игра. Личная защита.	
67.			1		Учебная игра. Личная защита.	
68.			1		Учебная игра. Личная защита.	

## **ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40