

**Российская Федерация
Республика Карелия**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГИМНАЗИЯ»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ КМО «Гимназия»
от «26» августа 2026 года № 154 - ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»

5-9 классы

5 лет
срок реализации

Разработчики: Чистяков А.С.,
Давыдова Е.М.,
Матвийчук В.В.,
учителя физкультуры

Обсуждена и согласована на заседании МО
Протокол №1 от 25.08.2026г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 5 - 9 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ КМО «Гимназия»;
- рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»;
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»;
- рабочей программы воспитания МБОУ КМО «Гимназия»;
- программы Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол» под редакцией Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. - М.: Просвещение, 2012;
- программы внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - М.: Просвещение, 2013г.
- программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В. И. Лях - М.: Просвещение, 2012.

Программа разработана с учетом рабочей программы воспитания. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности;
- интерактивных форм занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность;
- в воспитании учащихся: потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Цель программы:

укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и др.), формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Задачи программы:

- повысить уровень двигательной активности;
- способствовать физическому, психическому развитию детей;
- развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
- вызвать интерес к занятию «Общая физическая подготовка».

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Согласно плану на изучение курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 5 - 9 классов отводится 1 ч в неделю, 34 ч в год.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Позитивное отношение учащихся к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры,

самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре.

В результате занятий в 5 - 9 классе обучающиеся получают возможность формирования:

Личностных результатов:

- формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

По окончании года обучения учащиеся должны:

1. Выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
2. Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство из освоенных видов (баскетбол и волейбол);
3. Выполнять упражнения на быстроту, выносливость, силу и др.;

4. Выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Учебный материал программы распределен по классам и разделам:

Раздел 1. Теоретическая подготовка (в процессе занятий)

Правила игры в баскетбол. Организация и судейство соревнований по баскетболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

Раздел 2. Практическая подготовка (34ч)

Баскетбол (17 часов):

освоение техники передвижений: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.);

освоение техники ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча на месте и после перемещений, в встречных колоннах, при параллельном движении, передачи мяча в прыжке, передачи мяча в парах, тройках;

освоение техники ведения мяча: ведение мяча на месте и в движении, ведение мяча при сближении с соперником, ведение мяча на скорость с остановкой и передачей. Соединение ведения с ловлей мяча;

овладение техникой броска в кольцо: с места и в движении;

овладение тактикой игры в нападении: быстрый прорыв;

овладение техникой защиты: зонная и личная защита игроков;

овладение игрой: учебная игра в баскетбол с заданиями и по правилам игры.

Волейбол (17 часов):

освоение техники передвижений: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.);

освоение техники приемов и передач мяча: передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений, передачи над собой и перед собой, в встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны, передачи мяча в прыжке через сетку, передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели, передачи мяча в парах в движении;

освоение техники подачи мяча и приема подач: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, верхняя и нижняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку;

освоение техники прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3;

овладение тактикой игры в нападении: выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков;

овладение тактикой игры в защите: выбор способа приема мяча, взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии;

овладение игрой: учебная игра в волейбол с заданиями и по правилам игры.

Формы проведения занятий:

подвижные игры;

игры с элементами волейбола и баскетбола.

соревнование;

эстафеты;

игровые упражнения;
однаправленные занятия;
комбинированные занятия;
работа в парах, группах;
индивидуальная работа (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.

Основные формы учета внеурочной деятельности обучающихся:

- контрольные испытания;
- проведение соревнований;

Программный материал сгруппирован по преимущественному воздействию на соответствующие двигательные способности и умения. У учащихся закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках.

Обязательными условиями построения занятий являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Программа «Общая физическая подготовка» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения. Улучшение физических качеств учащихся происходит непосредственно через спортивные игры (баскетбол и волейбол). На занятиях ученики выполняют различные беговые (бег с изменением направления и скорости) и прыжковые (прыжки через скамейку, через линию на одной и двух ногах и т.д.) упражнения. Учувствуют в играх на развитие координации и скорости мышления. Выполняют упражнения с мячами, что способствует развитию ловкости.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у учеников формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

4. Тематическое планирование курса «Общая физическая подготовка»

Программа курса состоит из 2 тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

Разделы курса	5-9 класс
Раздел 1 «Теоретическая подготовка»	В процессе занятий
Раздел 2 «Практическая подготовка»	34 ч.
Волейбол	17 ч.
Баскетбол	17 ч.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165232

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2026 по 07.09.2027