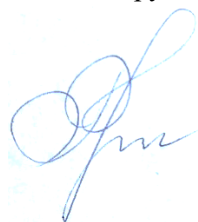


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9 г. Татарска Новосибирской области
адрес ОО: 632125 Новосибирская область, г.Татарск, ул.Интернациональная, 17А
телефон: 8(383)64-63819;e-mail:s_9_tat@edu54.ru

РАССМОТРЕНО

на кафедре поддержки и развития
классных руководителей



Рудницкая М.А.
Протокол № 1
от 27.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР



Галёва Е.В.
Протокол педсовета № 1
от 27.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Демьяненко С.В.
Приказ № 275 от 27.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для обучающихся 5-9 классов

Составитель:
Шлома Екатерина Викторовна

Татарск , 2026

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (далее Программа) разработана с учетом нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». N 273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция).
2. Приказ Минпросвещения России N 287 от 31.05.2021 (ред. от 18.06.2025) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64101).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (с изменениями и дополнениями).
4. Приказ Минпросвещения России от 23.07.2025 N 551 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.08.2025 N 83289).
5. Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 N ТВ-1290/03 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования").

Цель программы: всестороннее физическое развитие личности, укрепление здоровья, повышение уровня функциональных и адаптационных возможностей организма, формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Программа ориентирована на достижение планируемых результатов федеральной программы основного общего образования. Программа разработана с учетом рабочей программы воспитания.

Формы организации занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Программа реализуется в 5-9 классах, в течение одного учебного года, занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 учебных часа.

Планируемые результаты:

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов.

Личностные результаты изучения курса:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты изучения курса:

Познавательные:

- Умение сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- Умение объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.
- Умение выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению.

Регулятивные:

- Умение выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- Умение самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- Умение оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Коммуникативные:

- Умение взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- Умение использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- Умение оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Предметные:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие знаний по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств футбола;
- развитие основных физических качеств;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Содержание курса

1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

2. Развитие видов спорта в России. Краткая характеристика гольфа, биатлона, дзюдо, городошного спорта, чир-спорта, роллер-спорта (фигурное катание), скалолазания, ушу, тяжелой атлетики как средства физического воспитания. История возникновения этих видов спорта и развитие его в России.

3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

4. Правила игр. Разбор и изучение правил игры в гольф, биатлон, дзюдо, городошный спорт, чир-спорт, роллер-спорт(фигурное катание), скалолазания, ушу, тяжелой атлетики. Роль капитана команды, его права и обязанности.

5. Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в гольф, биатлон, дзюдо, городошного спорта, чир-спорта, роллер-спорта (фигурное катание), скалолазания, ушу, тяжелой атлетики. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

6. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на пояс, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

7. Упражнения с набивным мячом(масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

8. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». *Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

9. Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

10. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

11. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

12. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

13. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

14. Гольф. История развития гольфа. Техника безопасности при игре в гольф. Инвентарь, одежда, оборудование для гольфа. Этикет гольфиста. Правила гольфа. Развитие гольфа в мире и в России.

15. Биатлон. Краткие исторические сведения о возникновении лыж, лыжного спорта и биатлоне в России. Лыжный инвентарь, одежда, обувь, мази, парафины, оружие. Правила поведения и техника безопасности при занятиях лыжной и стрелковой подготовкой. Экипировка биатлониста, устройство пневматической и боевой винтовки.

16. Дзюдо. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях. Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.

17. Ушу. История развития ушу. Акробатические упражнения. Техника равновесий (пинхэн).

18. Скалолазание. Краткий обзор развития скалолазания в России. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Скалолазное снаряжение. Самоконтроль спортсмена. Техника страховки. Техника лазания.

19. Чир-спорт. История развития чир-спорта в России. Стретчинг. Чир-прыжки. Парная акробатика. Разучивание танцевальных связок. Постановка программ.

20. Городошный спорт. Истоки зарождения игры в городки. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет движения рукой от плечевого сустава без участия ног.

Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет поворота верхнего плечевого пояса с некоторым наклоном туловища влево. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища. Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счёт работы ног, поворота и наклона туловища вперёд вправо.

21. Роллер-спорт. Виды и направления в Роллер спорте. Снаряжение и экипировка. Техника безопасности на роликах.

22. **Тяжёлая атлетика.** История развития тяжелой атлетики. Олимпийское движение по тяжелой атлетике.

Тематическое планирование курса
5-6 класс

№	Тема встречи	Вре мя	Форма	ЭОР и ЦОР
1.	Техника безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека.	1 час	Комбинирован ная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
2.	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1 час	Занятия оздоровительно й направленност и	https://fk-i-s.ru/
3.	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. История развития гольфа. Техника безопасности при игре в гольф. Инвентарь, одежда, оборудование для гольфа.	1 час	Комбинирован ная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
4.	Этикет гольфиста. Правила гольфа. Развитие гольфа в мире и в России.	1 час	Соревнования	https://fk-i-s.ru/
5.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж, лыжного спорта и биатлоне в России. Лыжный инвентарь, одежда, обувь, мази, парафины, оружие.	1 час	Комбинирован ная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
6.	Правила поведения и техника безопасности при занятиях лыжной и стрелковой подготовкой	1 час	Комбинирован ная форма	http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
7.	Экипировка биатлониста, устройство пневматической и боевой винтовки	1 час	Комбинирован ная форма	https://fk-i-s.ru/

8.	Дзюдо. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	1 час	Занятия оздоровительной направленности	https://fk-i-s.ru/
9.	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	1 час	Соревнования	http://www.fizkult-ura.ru/
10.	Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.	1 час	Круговая тренировка	http://www.fizkult-ura.ru/
11.	История развития ушу. Акробатические упражнения	1 час	Комбинированная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
12.	Акробатические упражнения. Техника равновесий (пинхэн)	1 час	Комбинированная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
13.	Краткий обзор развития скалолазания в России. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1 час	Занятия оздоровительной направленности	http://www.fizkult-ura.ru/
14.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием.	1 час	Соревнования	http://www.fizkult-ura.ru/
15.	Скалолазное снаряжение. Самоконтроль спортсмена.	1 час	Круговая тренировка	https://fk-i-s.ru/
16.	Техника страховки. Техника лазания.	1 час	Занятия оздоровительной направленности	http://www.fizkult-ura.ru/
17.	История развития чир-спорта в России.	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/
18.	Стретчинг	1 час	Круговая тренировка	http://www.fizkult-ura.ru/

19.	Чир- прыжки. Парная акробатика	1 час	Круговая тренировка	https://fk-i-s.ru/
20.	Разучивание танцевальных связок	1 час	Соревнования	http://www.fizkult-ura.ru/
21.	Постановка программ	1 час	Комбинированная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
22.	Истоки зарождения игры в городки Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет движения рукой от плечевого сустава без участия ног	1 час	Занятия оздоровительной направленности	https://fk-i-s.ru/
23.	Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет поворота верхнего плечевого пояса с некоторым наклоном туловища влево.	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/
24.	Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища	1 час	Круговая тренировка	http://www.fizkult-ura.ru/
25.	Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счёт работы ног, поворота и наклона туловища вперёд вправо	1 час	Занятия оздоровительной направленности	http://www.fizkult-ura.ru/
26.	Виды и направления в Роллер спорте	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/
27.	Снаряжение и экипировка. Техника безопасности на роликах	1 час	Соревнования	http://www.fizkult-ura.ru/
28.	История развития тяжелой атлетики.	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/

29	Развитие тяжелой атлетики в мире и в России.	1 час	Занятия оздоровительной направленности	https://fk-i-s.ru/
30	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/
31	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса	1 час	Соревнования	https://fk-i-s.ru/
32	Упражнения на развитие выносливости. Бег до 6 мин. Игровые эстафеты	1 час	Комбинированная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг)	1 час	Соревнования	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Контрольные упражнения. Подведение итогов.	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/

Тематическое планирование курса

7-9 класс

№	Тема встречи	Время	Форма	ЭОР и ЦОР
1.	Техника безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека.	1 час	Комбинированная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
2.	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1 час	Занятия оздоровительной направленности	https://fk-i-s.ru/
3.	Техника безопасности при игре в гольф. Инвентарь, одежда, оборудование для гольфа.	1 час	Комбинированная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
4.	Правила гольфа. Развитие гольфа в мире и в России.	1 час	Соревнования	https://fk-i-s.ru/
5.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж, лыжного спорта и биатлоне в России. Лыжный инвентарь, одежда, обувь, мази, парафины, оружие.	1 час	Комбинированная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
6.	Правила поведения и техника безопасности при занятиях лыжной и стрелковой подготовкой	1 час	Комбинированная форма	http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
7.	Экипировка биатлониста, устройство пневматической и боевой винтовки	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/
8.	Дзюдо. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	1 час	Занятия оздоровительной направленности	https://fk-i-s.ru/
9.	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	1 час	Соревнования	http://www.fizkult-ura.ru/

10.	Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.	1 час	Круговая тренировка	http://www.fizkult-ura.ru/
11.	История развития ушу. Акробатические упражнения	1 час	Комбинированная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
12.	Акробатические упражнения. Техника равновесий (пинхэн)	1 час	Комбинированная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
13.	Краткий обзор развития скалолазания в России. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1 час	Занятия оздоровительной направленности	http://www.fizkult-ura.ru/
14.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием.	1 час	Соревнования	http://www.fizkult-ura.ru/
15.	Скалолазное снаряжение. Самоконтроль спортсмена.	1 час	Круговая тренировка	https://fk-i-s.ru/
16.	Техника страховки. Техника лазания.	1 час	Занятия оздоровительной направленности	http://www.fizkult-ura.ru/
17.	История развития чир-спорта в России.	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/
18.	Стретчинг	1 час	Круговая тренировка	http://www.fizkult-ura.ru/
19.	Чир- прыжки. Парная акробатика	1 час	Круговая тренировка	https://fk-i-s.ru/
20.	Разучивание танцевальных связок	1 час	Соревнования	http://www.fizkult-ura.ru/
21.	Постановка программ	1 час	Комбинированная форма	http://www.fizkult-ura.ru/

22.	Истоки зарождения игры в городки Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет движения рукой от плечевого сустава без участия ног	1 час	Занятия оздоровительной направленности	https://fk-i-s.ru/
23.	Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет поворота верхнего плечевого пояса с некоторым наклоном туловища влево.	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/
24.	Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища	1 час	Круговая тренировка	http://www.fizkult-ura.ru/
25.	Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счёт работы ног, поворота и наклона туловища вперёд вправо	1 час	Занятия оздоровительной направленности	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Виды и направления в Роллер спорте	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/
27	Снаряжение и экипировка. Техника безопасности на роликах	1 час	Соревнования	http://www.fizkult-ura.ru/
28	История развития тяжелой атлетики.	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/
29	Развитие тяжелой атлетики в мире и в России.	1 час	Занятия оздоровительной направленности	https://fk-i-s.ru/
30	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/
31	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса	1 час	Соревнования	https://fk-i-s.ru/

32	Упражнения на развитие выносливости. Бег до 6 мин. Игровые эстафеты	1 час	Комбинированная форма	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг)	1 час	Соревнования	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Контрольные упражнения. Подведение итогов.	1 час	Комбинированная форма	https://fk-i-s.ru/