

Приложение № 29
к основной образовательной
программе основного общего образования
Приказ № 615/о от 31.08.2022 г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20

**Рабочая программа
элективного курса
«Физическая культура (ОФП)»
7-9 класс**

Составитель:
Скороходова А.В.

г. Нижний Тагил
2022г.

Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, рабочими программами «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5-9 классы», и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Программа предусматривает ориентацию на следующие цели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разрабатывается с учетом следующих принципов:

- *принцип комплексности*, предусматривающий взаимосвязь учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Режим занятий 1 раз в неделю по 40 минут.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает эффективность. Повышению мотивации учащихся к занятиям по программе комплекса ГТО способствует их участие в спортивных соревнованиях, Фестивалях ГТО и т.п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к *основной группе здоровья*. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований ГТО избирательно, в связи с ограничениями по состоянию здоровья. Школьники специальной медицинской группы ограничиваются

упражнениями малой интенсивности, а основной акцент делается на разделы знаний о здоровом образе жизни.

Содержание программы

Теоретические сведения.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4 ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Ознакомления с занятиями, формами и направлением учебно-тренировочной деятельности.

Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность», физические качества (средства и методы их развития).

Техника безопасности, гигиена.

Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег на 60 метров. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15м с переходом в ускорение 20-30м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лежа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 метров. Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 2000 (3000) метров. Повторный бег на 200 , 500 метров. Бег в равномерном темпе 6 минут. Эстафетный бег с этапами в 500 метров. Бег согласно нормативам ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной руке, другая опущена. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хват снизу, хват сверху. Упражнения с гантелями для развития силы рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хват снизу, хват сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки). Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с изменением высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинистые наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, сидя ноги вместе, стоя. Ходьба с наклонами вперед и касанием руками пола. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед. Прыжки в длину с места через препятствие высотой 50 см. прыжки в длину с места по нормативам. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки. Упражнения на степ-платформе.

Поднимание туловища из положения лежа на спине 1мин. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышенности (степ-платформа, скамейка, стул). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Метание мяча 150г на дальность. Броски мяча в землю перед собой хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Имитация метания и метание мяча с места. Имитация разбега. Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние. Метание мяча на дальность с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей различных по весу. Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу. Передвижение попеременным двухшажным шагом (без палок) по учебному кругу. Передвижения по учебному кругу с чередованием ходов. Передвижения с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение заданного расстояния с ускорением на последних 50-100 метрах. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью 20-25 минут (ЧСС 140-150 ударов в минуту). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартер», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Туристические навыки. Туризм - вид активного отдыха. Виды туризма. Установка палатки. Ориентирование по карте. Азимут. Туристические узлы и их назначение.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД:

Личностные результаты.

У учащихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время занятий
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору;
- правила безопасного поведения во время занятий и причины травматизма;
- технику и правила выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- сдать нормативы своей ступени комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

Тематическое планирование
4-я ступень
Возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы)

7 класс.

№ занятия	тема занятия	Количество часов
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1
2	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1
3	Бег на 30 метров.	1
4	Бег на 60 метров.	1
5	Бег на 2000м (3000м без учета времени).	1
6	Бег на 2000м (3000м без учета времени).	1
7	Метание мяча на 150г на дальность.	1
8	Метание мяча на 150г на дальность.	1
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1
13	Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	1
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1мин.	1
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики.)	1
16	Бег на лыжах.	1
17	Бег на лыжах.	1
18	Бег на лыжах.	1
19	Бег на лыжах.	1
20	Бег на лыжах.	1
21	Бег на лыжах.	1

22	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1
23	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1
24	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	1
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1
26	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	1
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
29	Туризм - вид активного отдыха. Виды туризма.	1
30	Правила поведения в лесу, у водоемов, правила обращения с огнем, правила обращения с опасными инструментами.	1
31	Туристические навыки: установка палатки. Ориентирование по карте. Азимут. Туристические узлы и их назначение.	1
32	Бег на 2000м (3000м без учета времени).	1
33	Метание мяча на 150г на дальность.	1
34	Итоговое занятие.	1

8 класс.

№ занятия	тема занятия	Количество часов
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1
2	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1
3	Бег на 30 метров.	1
4	Бег на 60 метров.	1
5	Бег на 2000м (3000м без учета времени).	1
6	Бег на 2000м (3000м без учета времени).	1
7	Метание мяча на 150г на дальность.	1
8	Метание мяча на 150г на дальность.	1
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1
13	Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	1
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики.)	1
16	Бег на лыжах.	1
17	Бег на лыжах.	1
18	Бег на лыжах.	1
19	Бег на лыжах.	1
20	Бег на лыжах.	1
21	Бег на лыжах.	1
22	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	1
23	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1
24	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	1

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1мин.	1
26	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	1
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
29	Туризм - вид активного отдыха. Виды туризма.	1
30	Правила поведения в лесу, у водоемов, правила обращения с огнем, правила обращения с опасными инструментами.	1
31	Туристические навыки: установка палатки. Ориентирование по карте. Азимут. Туристические узлы и их назначение.	1
32	Бег на 2000м (3000м без учета времени).	1
33	Метание мяча на 150г на дальность.	1
34	Итоговое занятие.	1

9 класс.

№ занятия	тема занятия	Количество часов
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1
2	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1
3	Бег на 30 метров.	1
4	Бег на 60 метров.	1
5	Бег на 2000м (3000м без учета времени).	1
6	Бег на 2000м (3000м без учета времени).	1
7	Метание мяча на 150г на дальность.	1
8	Метание мяча на 150г на дальность.	1
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1
13	Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	1
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1мин.	1
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики.)	1
16	Бег на лыжах.	1
17	Бег на лыжах.	1
18	Бег на лыжах.	1
19	Бег на лыжах.	1
20	Бег на лыжах.	1
21	Бег на лыжах.	1
22	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1мин.	1
23	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1
24	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	1
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1мин.	1
26	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки).	1

	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
29	Туризм - вид активного отдыха. Виды туризма.	1
30	Правила поведения в лесу, у водоемов, правила обращения с огнем, правила обращения с опасными инструментами.	1
31	Туристические навыки: установка палатки. Ориентирование по карте. Азимут. Туристические узлы и их назначение.	1
32	Бег на 2000м (3000м без учета времени).	1
33	Метание мяча на 150г на дальность.	1
34	Итоговое занятие.	1