

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 2
городского округа Отрадный Самарской области**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

_____ Половинкина Е. А.

Протокол № 1

от «29» августа 2025г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по ВР

_____ (Шарандова А.И.)

Протокол № 1

от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ №2

_____ (Филиппова В. В.)

Приказ № 196-од

от «29» августа 2025г.

Филиппова
Вера

Владимировна

Подписан: Филиппова Вера
Владимировна
DN: cn=FIL, o=ГБОУ ООШ №2,
st=Филиппова Вера Владимировна,
e=filipova2_@yandex.ru,
ou=Сотрудники, c=Россия, o=г. Отрадный
Место подписания: место подписания
Дата: 2025.11.26 12:47:15+04'00'
Font: PDF Reader Версия: 11.0.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предпрофильного курса по физической культуре

«От бега оздоровительного – к бегу спортивному»

для 9 классов основного общего образования 2025-2026 уч. г.

Составители:

Ребиндер Е.М.,

учитель физической культуры

г. Отрадный, 2025

От оздоровительного бега - к бегу спортивному

Пояснительная записка

Программа предназначена для учащихся 9 классов, выбирающих дальнейший профиль обучения в старших классах.

Введение данного курса в школе предусматривает широкий круг знаний, усвоение которых позволит учащимся осознать значение физической культуры в обществе, успешнее овладеть основами техники физических упражнений, эффективнее укреплять свой организм.

Общий объем курса - 8 часов.

Цели программы:

1. Создание мотивации к обучению в профильной школе.
2. Всестороннее развитие физических способностей, формирование потребности и привычки заниматься физическими упражнениями и на этой основе укрепление здоровья, обеспечение высокой работоспособности.
3. Формирование высоких нравственных, волевых и других личностных качеств, обучение основам техники упражнений.

Задачи программы:

1. Систематизировать специальные знания учащихся по физической культуре, полученные в основной школе.
2. Раскрыть содержательные аспекты профильного обучения по физическому воспитанию.
3. Обеспечить более высокий уровень физического развития учащихся.
4. Помочь учащимся создать свою индивидуальную систему физкультурно-оздоровительного режима.

При проведении данных курсов нужно систематически контролировать и оценивать знания и умения учащихся. Контроль и оценка знаний и умений целесообразно провести в форме тестирования и соревнований.

Содержание программы курса

1. Цели и задачи курса. Путешествие в увлекательный мир легкой атлетики.

Физкультура и спорт. Место и роль физической культуры в жизни человека. Профильная школа и предмет физической культуры. Оздоровительный режим. По страницам истории. Рекорды и рекордсмены. Имена, овеянные славой.

Оборудование: наглядные пособия, демонстрация кинопрограмм, книга "Твой Олимпийский учебник".

2. Тестирование.

Практическое занятие.

Разминка: ходьба, бег, ОРУ. Упражнения-тесты: бег 30 м, поднятие туловища за 30 с, бег 1500 м. Подвижные игры. Упражнения на расслабление.

Инвентарь и оборудование: маты, секундомер, свисток.

3. О пользе бега. С чего начать?

Выбираем нагрузку.

Благоприятные изменения сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Аэробный и анаэробный способ. Цель разминки. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения: нагрузка в ускоренной ходьбе и беге, скорость прохождения и пробегания. ЧСС.

4. Общая физическая подготовка.

Разминка: ходьба, бег, ОРУ (пульс 120 уд/мин). СУ, бег, подвижные игры (пульс 150-160 уд/мин), упражнения на расслабление и дыхание (80-100 уд/мин).

Инвентарь: мяч, секундомер.

5. Дневник физкультурника.

Дневник самоконтроля. Настроение. Самочувствие. Желание заниматься. Переносимость занятий. Болевые ощущения. Утомление. Переутомление. Средние показатели физического развития. Средние показатели физической подготовленности.

6. *Техника бега.*

Вводная часть: правильное представление о технике бега.

Практическое занятие: разминка (ходьба, бег, ОРУ).

Основы техники бега.

Показ, бег по прямой, бег по виражу.

Оборудование: фотографии, рисунки.

7. *Гигиена, закаливание, режим питания.*

Гигиена физической культуры и спорта.

Закаливание в спортивной практике.

Организация режима дня и его значение для здоровья человека. Минеральные вещества и витамины. Пищевой рацион и режим питания. Питание во время соревнований и в восстановительный период.

8. *Участие в соревнованиях.*

Организация соревнований между классами по легкой атлетике. Участие в городских и окружных соревнованиях по легкой атлетике. Участие в ВФСК ГТО.

Планируемые результаты освоения предпрофильного курса

№	Название раздела	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	«От оздоровительного бега – к бегу спортивному» 9 классы	В ходе реализации программы предпрофильного курса учащиеся научатся: - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; - выполнять физические упражнения для развития физических навыков; - заботиться о своем здоровье; - применять коммуникативные и презентационные навыки; - оказывать первую медицинскую помощь при	- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; - Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;	- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; - проговаривать последовательность действий; - уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность; - средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала; - учиться совместно с учителем и

		травмах; • находить выход из стрессовых ситуаций; • адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; • отвечать за свои поступки; • отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора. • соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой; • выполнять технические приёмы и тактические действия; • контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой; • демонстрировать жесты судьи по легкой атлетике; • проводить судейство по легкой атлетике; смогут получить знания : • о значении легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; • о правилах безопасного	• Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи; • Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время соревнований; • Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; • Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; • Обучающийся научится: <i>организовывать</i> совместные занятия легкой атлетикой со сверстниками, осуществлять судейство ; <i>описывать технику</i> двигательных действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; <i>взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники двигательных действий и приемов, соблюдать правила безопасности; <i>моделировать</i> технику действий и приемов, варьируя ее в зависимости	другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. • Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; • перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; • Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания. • умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других; • совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; • учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). • Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. • Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: • осознание учащимися
--	--	--	---	--

		поведения во • о названиях разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники; • о наиболее типичных ошибках при выполнении технических приёмов и тактических действий; • об упражнениях для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); • о контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; • об основном содержании правил соревнований по легкой атлетике; • о жестах судьи; • об игровых упражнениях, подвижных игр и эстафет.	от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности; <i>выполнять</i> правила , уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями; . • <i>первый уровень результатов</i> – приобретение обучающимися социальных знаний (знаний об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых нормах поведения, о роли этики и эстетики в жизни человека) и социально - значимых навыков (позитивное и конструктивное отношение к собственной личности, позитивное общение, адекватная самооценка, управление собственными эмоциями, продуктивное взаимодействие). • <i>второй уровень результатов</i> – получение школьниками позитивного отношения к базовым ценностям общества: патриотизм, социальная солидарность, семья, искусство и литература, природа. • <i>третий уровень результатов</i> – получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия, т.е. расширение границ деятельности (группа, класс, школа, социум), усложнение взаимодействия со взрослыми.	необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; • социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. • Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.
ИТОГО 8 часов				

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности для детей с ОВЗ

№	Название раздела	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
2.	«От оздоровительного бега – к бегу спортивному» 9 классы	В ходе реализации программы предпрофильного курса учащиеся научатся: выполнять физические упражнения с учетом дозированной нагрузки для развития физических навыков; заботиться о своем здоровье; применять коммуникативные навыки; оказывать первую медицинскую помощь при травмах; отвечать за свои поступки; соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой; демонстрировать жесты судьи; смогут получить знания : о значении легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; о правилах безопасного поведения во время занятий баскетболом; о названиях разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;	Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам; Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи; Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время соревнований; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение длительно сохранять правильную	Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий; уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность; средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала; учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей

	об упражнениях для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); о контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; об основном содержании правил соревнований по легкой атлетике; о жестах судьи; об игровых упражнениях, подвижных игр и эстафет с элементами легкой атлетики.	осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности. Обучающийся научится: <i>организовывать</i> совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство ; <i>описывать технику</i> действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; <i>взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники действий и приемов, соблюдать правила безопасности; <i>моделировать</i> технику действий и приемов, варьируя ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе деятельности; <i>выполнять</i> правила соревнований, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями; <i>использовать</i> двигательные действия для развития физических качеств. <i>первый уровень результатов</i> – приобретение обучающимися социальных знаний и социально - значимых навыков (позитивное и конструктивное отношение к собственной личности, позитивное общение, адекватная самооценка, управление собственными эмоциями, продуктивное взаимодействие). <i>второй уровень результатов</i> – получение школьниками позитивного отношения к базовым ценностям общества: патриотизм, социальная солидарность, семья, искусство и литература, природа. <i>третий уровень результатов</i> – получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия, т.е. расширение границ деятельности (группа, класс, школа,	команды; умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.
--	--	---	---

			социум), усложнение взаимодействия со взрослыми.	
ИТОГО 8 часов				

Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Практика	Теория
1.	Цели и задачи курса. Путешествие в увлекательный мир легкой атлетики.		1
2.	Тестирование.	1	
3.	О пользе бега. С чего начать?		1
4.	Общая физическая подготовка.	1	
5.	Дневник физкультурника.		1
6.	Техника бега.	1	
7.	Гигиена, закаливание, режим питания.		1
8.	Участие в соревнованиях.	1	
	Всего часов:	4	4
	Итого	8	