**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**
(МОУ СШ № 3)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ СШ № 3
от 28.07.2025 № 201

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"
Дата: 2025.10.02 12:19:24 +03'00'

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

# ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

## для обучающихся 5-9 классов

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основного общего образования «Общая физическая подготовка»

5-9 классы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «ОФП» составлена в соответствии со спортивно- оздоровительным направлением, ориентированная на формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий, занятий в группах и на свежем воздухе.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «ОФП» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 1897 от 17.12.2010 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями от 31.12.2015 № 1577 (п.п. 11.1, 11.2.; п. 11.3 (п. 4); п. 18.3.1).
3. Основная образовательная программа основного общего образования .
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях” (с изменениями от 24 декабря 2015 года).
5. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. 5-9 классы (стандарт второго поколения). М.: Просвещение, 2011
6. Авторская программа: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / авт.-сост.: В.И.Лях, А.А.Зданевич. – 5-е издание – М.: Просвещение, 2012

***Цель программы:*** сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

***Задачи*:**

**Оздоровительные:**

- Укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- Удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- Ведение закаливающих процедур;
- Укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- Снимать физическую и умственную усталость.

**Образовательные:**

- ознакомитьучащихсясправиламисамоконтролясостоянияздоровьяназанятияхидома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучатькомплексыфизическихупражненийсоздоровительнойнаправленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

**Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активностии инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

**Универсальными компетенциями** учащихся по силовой подготовке являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства

для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения** учащимися содержания программы по силовой подготовке являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность ,трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по силовой подготовке являются следующие умения:

- характеризоватьявления(действияипоступки),даватьимобъективнуюоценкунаоснове освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находитьошибкипривыполненииучебныхзаданий,отбиратьспособыихисправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять

хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействоватьсосверстникамипоправилампроведенияподвижныхигри соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в

различных изменяющихся, вариативных условиях

**Содержание программы для учащихся**

**Теоретическая подготовка**

***Основы знаний физической культуры:***

- история развития атлетизма в России;
- правила безопасного поведения на занятиях;
- санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
- основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
- краткие сведения о строении функциях организма;
- режим дня и личная гигиена;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);
- воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

**Физическое совершенствование**

***Общеразвивающие упражнения*** для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами.

***Специальные упражнения*** состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов Упражнений с гирями весом 16 кг, упражнений с тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4до 6,а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях с гантелями выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов.

**Требования к качеству освоения программного материала**

***Должны знать:***

-правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;

-правила пожарной безопасности;

-историю развития атлетизма в России;

-правила страховки и самостраховки;

- санитарно-гигиенические требования;

-гигиену, закаливание, режим дня ,питание;

- роль физической культуры в укреплении закаливании человека;

-краткие сведения о строении и функциях организма;

- об анатомическом строении человека;
-как формировать осанку с помощью отягощений;
-физиологию спортивной тренировки;
-основы методики силовой подготовки;
-методику планирования самостоятельных занятий;
-врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
-влияние различных факторов на проявление силы мышц;
-оборудование мест занятий и инвентарь.

***Должны уметь:***

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнятькомплексыупражнений,целенаправленновоздействующихнаформирование осанки;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики
- выполнять упражнения общефизической направленности в соответствии с нормами ГТО для соответствующей ступени не ниже бронзового значка

***Программа*** рассчитана на 34часа в год(1час в неделю).

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий.

Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение.

Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивных залах. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

***Программа обучения*** направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, гимнастических упражнений, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП.

## Содержание

**программы Раздел 1. Теоретическая подготовка - 6 часов**

***Тема 1.1Физическая культура и спорт в России.***

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

***Тема 1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.

***Тема 1.3 Гигиена закаливания. Режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль.***

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

***Тема 1.4 История Олимпийских игр***

***Тема 1.5 Современные олимпийские игры.***

***Тема 1.6 Формирование ЗОЖ, профилактика вредных привычек.***

**Раздел 2.Физическая подготовка – 14 часов**

***Тема 2.1 Общая физическая подготовка.***

***Упражнения для развития выносливости:***

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями ,лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:***

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, броски набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

***Упражнения для развития скоростных способностей:***

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100 м. Бег с максимальной скоростью.

***Упражнениядляразвитиягибкости:***

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

***Упражнения на развитие силовой выносливости:***

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре

лёжа на гимнастической скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

**Раздел 3. Техническая подготовка–10 часов.**

***Тема3.1 Техника спринтерского бега.***

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;
Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30, 60, 100м. на результат.

***Тема 3.2 Кроссовая подготовка***

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

***Тема 3.3 Техника ведения мяча, бросок в кольцо (баскетбол)***

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

***Тема 3.4 Техника выполнения акробатических упражнений.***

Выполнение кувырка вперед, назад. «Мост» из положения лежа, равновесие. Переворот вправо (влево). Длинный кувырок с поворотом на 180 и 360. Выполнение комбинации.

***Тема 3.5 Техника подтягивания на высокой перекладине.***

Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом); подтягивание на высоко перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

***Тема 3.6 Спортивные игры (волейбол)***

Прием и передача мяча в парах. Подача мяча. Подача мяча по зонам. Прием мяча после подачи. Ведение мяча. Обводка фишек. Выполнение комбинации.

**Раздел 4. Тактическая подготовка – 4 часа.**

***Тема 4.1 Контрольные тесты и испытания.***

Бег60м,100мнарезульт

ат;

Бег 1000 м.на

результат;

Прыжки в длину с места на результат;

Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;

Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на

результат; Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на

результат;

Наклон из положения сидя на результат.

***Тема 4.2 Соревновательная деятельность.***

Соревнования в беге на короткие дистанции;

Соревнования в беге на длинные дистанции;

Соревнования по подтягиванию;

**Направления, формы и виды организации внеурочной деятельности**

**Внеурочная деятельность организуется по следующим направлениям:**

- Спортивно-оздоровительное;
- Духовно-нравственное;
- Социальное.

Проектная деятельность (является составляющей любого направления).

**Виды внеурочной деятельности:**

- Игровая;
- Познавательная;
- Проблемно-ценностноеобщение;
- Трудоваядеятельность;
- Спортивно-оздоровительнаядеятельность;

***Ожидаемый результат реализации программы:***

- Желание заниматься тем или иным видом спорта;
- Стремление овладеть основами техники одним из видов спорта;

- Расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- Повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- Развитие двигательных способностей: скорости, выносливости, ловкости, силы, координации;
- Интерес родителей к занятиям ребенка в секции.

**Тематическое планирование**

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 30 |
| | Итого | **34** |

## Календарно-тематическое планирование ОФП

## 5-6 классы

| № п/п | Содержание занятия | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Инструктаж по ТБ. Теория: Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Подвижная игра. | 1 |
| 2 | Бег с ускорением на отрезках 30 – 40 м.Круговая эстафета. Развитие скорости. | 1 |
| 3 | Высокий старт. Бег 30 м с высокого старта. Развитие скорости. | 1 |
| 4 | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег60м. Развитие скорости. | 1 |
| 5 | Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 6 | Бег 500м (девочки), 1000м (мальчики). Развитие скоростной выносливости. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 7 | Кроссовая подготовка. Бег1500м.Развитие выносливости. | 1 |
| 8 | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | 1 |
| 9 | Челночный бег 3х10м. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 11 | Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 12 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Борьба за мяч». | 1 |
| 13 | Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Лови и передай». | 1 |
| 14 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Стритбол. | 1 |
| 15 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силы. | 1 |
| 16 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин). Развитие выносливости. | 1 |
| 17 | Подтягивание на перекладинах (мальчики на высокой, Девочки на низкой). Развитие силы. | 1 |
| 18 | Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты. | 1 |
| 19 | Поднимание ног до угла 90 градусов. Развитие силы. | 1 |
| 20 | Упражнения с набивными мячами. Бросок набивного Мяча (1кг) из положения, сидя на полу.Развитие силы. | 1 |
| 21 | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координации. | 1 |
| 22 | Прыжки через скакалку(1мин). Развитие выносливости. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 23 | Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча над собой. Пионербол. | 1 |
| 24 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 25 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. | 1 |
| 26 | Подача мяча. Приём подачи. Учебная игра. | 1 |
| 27 | Круговая тренировка. Развитие двигательных способностей. | 1 |
| 28 | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | 1 |
| 29 | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 |
| 30 | Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности). Развитие выносливости. | 1 |
| 31 | Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 32 | Бег с ускорением от 40 до 60 м.Преодоление препятствий. | 1 |
| 33 | Эстафетный бег. Бег на повороте дорожки. Развитие скорости. | 1 |
| 34 | Круговая тренировка. Развитие двигательных способностей. | 1 |

## Календарно-тематическое планирование ОФП 7-8 классы

| № п/п | Содержание занятия | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Инструктаж по ТБ. Теория: Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Спринтерский бег. | 1 |
| 2 | Бег с ускорением на отрезках 30-40 м.Круговая эстафета. Развитие скорости. | 1 |
| 3 | Бег30м с высокого старта. Развитие скорости. Встречная эстафета. | 1 |
| 4 | Стартовый разгон. Бег60мснизкогостарта. Развитие скорости. | 1 |
| 5 | Метание мяча (150г) на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 6 | Бег 500м (девочки),1000м (мальчики). Развитие Скоростной выносливости. | 1 |
| 7 | Кроссовая подготовка. Бег1500м(2000м). Развитие выносливости. | 1 |
| 8 | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | 1 |
| 9 | Челночный бег 3х10м. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 11 | Челночный бег 6х10м. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 12 | Баскетбол. Перемещения, остановки, повороты, передачи мяча в движении, ловля мяча. Игра «10 передач». | 1 |
| 13 | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением Защитника ведущей и неведущей рукой. Мини-баскетбол. | 1 |
| 14 | Подбор мяча, ведение, бросок одной рукой в движении. Игра «Борьба за мяч». | 1 |
| 15 | Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Стритбол. | 1 |
| 16 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силы. | 1 |
| 17 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин). Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | Подтягивание на перекладинах (мальчики на высокой, Девочки на низкой).Развитие силы. | 1 |
| 19 | Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты. | 1 |
| 20 | Поднимание ног до угла90градусов.Развитие силы. | 1 |
| 21 | Упражнения с набивными мячами. Бросок набивного Мяча (1кг) из положения сидя на полу. Развитие силы. | 1 |
| 22 | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координации. | 1 |
| 23 | Прыжки через скакалку (1мин). Развитие выносливости. | 1 |
| 24 | Волейбол. Перемещение в стойке, остановки, повороты, ускорения. Передача мяча над собой. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 25 | Передача мяча над собой, в парах, во встречных колоннах. Развитие координации. | 1 |
| 26 | Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Приём мяча на месте и после перемещения. | 1 |
| 27 | Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар. Учебная игра. | 1 |
| 28 | Круговая тренировка. Развитие двигательных способностей. | 1 |
| 29 | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | 1 |
| 30 | Метание мяча вертикальную и горизонтальную цель. | 1 |
| 31 | Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности). Развитие выносливости. | 1 |
| 32 | Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 33 | Эстафетный бег. Бег на повороте дорожки. Развитие скорости. | 1 |
| 34 | Круговая тренировка. Развитие двигательных способностей. | 1 |

## Календарно- тематическое планирование ОФП 9 классы

| **№ п/п** | **Содержание занятия** | **Количество часов** |
|---|---|---|
| 1 | Инструктаж по ТБ. Теория: Роль физической культуры и спорта формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Бег с ускорением на отрезках 30-40м. | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. Метание мяча на дальность отскока от стены. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 3 | Бег30м с высокого старта. Развитие скорости. Круговая эстафета. | 1 |
| 4 | Стартовый разгон. Бег60м, 100м. Развитие скорости. | 1 |
| 5 | Метание мяча и гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 6 | Бег 500м (девочки), 1000м (мальчики). Развитие Скоростной выносливости. | 1 |
| 7 | Кроссовая подготовка. Бег 2000м (3000м). Развитие выносливости. | 1 |
| 8 | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | 1 |
| 9 | Челночный бег 3х10м. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 11 | Челночный бег 10х10м. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 12 | Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении в парах и тройках. Игра «10 передач». | 1 |
| 13 | Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра. | 1 |
| 14 | Сочетание техники перемещений. Тактика свободного нападения. | 1 |
| 15 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. | 1 |
| 16 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силы. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 17 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин). Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | Подтягивание на перекладинах (мальчики на высокой, Девочки на низкой).Развитие силы. | 1 |
| 19 | Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты. | 1 |
| 20 | Поднимание ног до угла90градусов.Развитие силы. | 1 |
| 21 | Упражнения с набивными мячами. Бросок набивного мяча (1кг)из положения сидя на полу. Развитие силы. | 1 |
| 22 | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координации. | 1 |
| 23 | Прыжки через скакалку (1мин). Развитие выносливости. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 24 | Волейбол. Передача мяча над собой, в парах, во Встречных колоннах. Развитие координации. | 1 |
| 25 | Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Приём мяча на Месте и после перемещения. | 1 |
| 26 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Приём мяча, отражённого сеткой. | 1 |
| 27 | Отбивание мяча кулаком через сетку. Блокирование. Двух сторонняя игра. | 1 |
| 28 | Круговая тренировка. Развитие двигательных способностей. | 1 |
| 29 | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | 1 |
| 30 | Метание мяча вертикальную и горизонтальную цель. | 1 |
| 31 | Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности). Развитие выносливости. | 1 |
| 32 | Метание мяча и гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 33 | Эстафетный бег. Бег на повороте дорожки. Развитие скорости. | 1 |
| 34 | Круговая тренировка. Развитие двигательных способностей. | 1 |

## Список литературы и материально-технического обеспечения:

**Материалы для педагога:**


1.Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся10-11 классов: Учеб.-метод.пособие для учителя.-Ростов н/Д.:Феникс, 2010.-413с.-(Б-ка учителя).

2.Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы:Метод.рекомендации:Пособие для учителей общеобразоват. учреждений/Под ред.М. Я. Виленского .-М. :Просвещение, 2013-142с.-9,3 печ.л.

3.Власова Е.М. Подвижные игры и игровые упражнения в школьной системе физическоговоспитания:Учеб. пособие -Великие Луки: ВЛГАФК,2011.-126с.-8,0 печ.л.

4.КГУФКСТ. Каф.ТиМ спортивных игр СПОРТ,ФК. Технологиифизкультурно-спортивной деятельности (волейбол) :Учеб.программа для очной формы обучения 2 курса, фак. физ.культура, специальности 032100 "ФК", по направлению32100.62 "ФК (бакалавр)"/Авт.-сост.С.С.Даценко.-Краснодар:КГУФКСТ,2012.-12с.-0,75 печ.л.

5.КГУФКСТ. Каф.ТиМ спортивных игр СПОРТ,ФК. Теория и методика обучения базовым видам спорта (техника, тактика,методика обучения спортивным играм):Учеб.пособие/Авт.-сост.С.В.Литвинова,Е.А.Колесникова,Н.Г.Дудка и др. ;Под общ.ред. С. В. Литвиновой .-Краснодар:КГУФКСТ, 2012.-124с.-7,21 печ.л.

7.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы:Учеб. Для общеобразоват.учреждений/Под ред.В.И.Ляха.-7-е изд.-М.: Просвещение,2012.-237с.-13,19 печ.л.

8.Олимпийская энциклопедия:В 5 т./Сост.В.Ф.Свиньин,Е. Н. Булгакова.-Новосибирск:Свиньин и сыновья. Т. 3:Спортивные игры.-2010.-188с.-10,93 печ.л.


**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:**

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – www.minstm.gov.ru
2. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – http://Lib.sportedu.ru/

5. Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/
6. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)