

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Балашова Саратовской области»

«Согласовано.»

Зам. Директора по ВР

----- Т. Н. Панкова

09.09.2023 г.

«Утверждаю.»

Директор МОУ СОШ № 12

----- М.И. Туровская

приказ № 416 от 15.09.23г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
секции «ОФП 9 классы»

Руководитель:  
учитель физической культуры  
Новгородова Ирина Владимировна

**2023 - 2024 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу ОФП для 9 класса составлена на основе методических разъяснений по определению третьего дополнительного часа физической культуры в 9х классах и письма департамента образования и науки от 17.06.2010года №47-6632/10-14 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в неделю в общеобразовательных учреждениях , Государственной программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: В. И. Лях, А.А. Зданевич. Москва, «Просвещение», 2010год. Обязательный курс по выбору «ОФП» проводится согласно учебного плана школы, один раз в неделю и составляет 35 часа в год. Курс общей физической подготовки направлен на повышение двигательной активности учащихся, формирование основ здорового образа жизни, общее оздоровление организма. Содержание данного курса базируется на систематических занятиях физическими упражнениями, где особое внимание уделяется развитию основных физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость и их гармоничное сочетание. Секция содержательно направлена на повышение двигательной активности учащихся, формирование основ здорового образа жизни, общее оздоровление организма, сдачи норм ВФСК ГТО.

**Цели и задачи :** заключаются во всестороннем физическом развитии личности школьников; в освоении физической культуры, как социального явления в ее массовом развитии и использовании, средства организации здорового образа жизни человека, укрепления здоровья и поддержании творческого долголетия; в заинтересованности школьников в индивидуальном развитии культуры собственного тела, возможности с его помощью активно включаться в разнообразные трудовые, физкультурно-спортивные (сдача норм ВФСК ГТО) и культурные мероприятия. Большое значение придается решению воспитательных задач, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

**Ожидаемые результаты:**

- Желание заниматься тем или иным видом спорта;
- Стремление овладеть основами техники одного из видов спорта;
- Расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- Повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- успешная сдача норм ВФСК ГТО

Сроки реализации образовательной программы 1 год. Формы занятий: Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий при работе включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Теория (При проведении практических занятий отводится 10 минут на теоретическую часть ) Физическая культура и спорт в России. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь, нормативы ГТО и техника их выполнения.			-
3	Легкая атлетика	10		10
4	Спорт. игры	6		6
5	гимнастика	11		11
6	Лыжная подготовка	8		8

### Содержание учебного плана

Основы знаний: Техника безопасности во время занятий. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Правила проведения различных соревнований. Нормативы ГТО и техника их выполнения. Общеразвивающие упражнения : Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении; упражнения на развитие физических качеств. Лёгкая атлетика : Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. Бег 30 м., бег 1000м., бег 2000м. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Гимнастика : Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъём туловища из положения лежа на спине за 30 сек, наклон вперед сидя, ОРУ на развитие физических качеств. Спортивные игры: Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Передачи волейбольного мяча в парах. Передачи, ведение баскетбольного мяча. Броски баскетбольного мяча в кольцо с различных точек, с 3 метров. Броски волейбольного мяча в цель. Учебно – тренировочная игра.

### Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

№ П\П	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
1	Спортзал	1	
2	Спортплощадка	1	
3	Турник	10	
4	Рукоход	1	
5	Прыжковая яма	1	
6	Шведская стенка	8	
7	Гимнастические скамейки	6	
8	Гимнастические маты	10	
9	Мячи теннисные	5	
10	Скакалки	6	
11	Мячи набивные	5	
12	Гири	1	
13	Штанга	1	
14	Турник переносной	1	
15	Кегли	6	
16	аптечка	1	

**Список литературы.** «Физическая культура 8-9 классы» - 2020 г авторы: В. И. Лях, А.А. Зданевич.  
Баландин Г.А., Физкультура в современной школе. – М. «Советский спорт» 2004  
Богословский Б.П., Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию. – М.»Просвещение» 1998  
Вайнбаум Я.С., Дозирование физических нагрузок школьников. – М.»Просвещение» 1991  
Официальный сайт ГТО ВФСР.

## Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятия	Дата проведения	Примечание
	<b>Теория</b> (При проведении практических занятий отводится 10 минут на теоретическую часть ) Физическая культура и спорт в России. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь, нормативы ГТО и техника их выполнения.		
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ. Разучивание основ техники бега.	8.09	
2	Техника высокого старта. Техники бега на короткие дистанции.	15.09	
3	Техники бега на средние дистанции.	22.09	
4	Техника прыжка с места. Основные фазы прыжка в длину с разбега.	29.09	
5	Совершенствование прыжка с разбега. Разучивание метания мяча с места	6.10	
6	Совершенствование метания мяча с места. Разучивание основ техники бега.	13.10	
7	Тестирование л/атлетических видов.	20.10	
8	Упражнения с отягощениями. Подвижные игры. Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость.	27.10	
9	Упражнения на силу. Упражнения на ловкость. Бег в умеренном темпе.	10.11	
10	Совершенствование техники броска от груди и передачи. Спорт. игры.	17.11	
11	Разучивание подвижных игр на развитие ловкости.	24.11	
12	Разучивание подвижных игр на развитие силы.	1.12	
13	Разучивание подвижных игр на развитие координационных способностей	8.12	
14	Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей.	15.12	
15	Вводный урок. Ознакомление с лыжной подготовкой. Разучивание строевых упражнений с лыжами в руках.	22.12	
16	Попеременный двухшажный ход «Разминка лыжника».	29.12	
17	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг.	12.01	
18	Подъем на склон различными способами.	19.01	
19	Техника спусков со склона в различных стойках.	26.01	
20	Прохождение дистанции 2000 м.	2.02	
21	Разучивание поворота в движении переступанием	9.02	
22	Техника торможения палками и падением.	16.02	
23	Вводный урок. Ознакомление с гимнастикой.	1.03	
24	Разучивание общеразвивающих упражнений. Техника кувырка вперед.	15.03	
25	Стойка на лопатках перекат вперед. Упражнения на гибкость.	22.03	
26	Развитие скоростно - силовых способностей.	5.04	

	Упражнения на гимнастической стенке		
27	Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка.	12.04	
28	Развитие физических качеств (координация). Упражнения на бревне	19.04	
29	Контроль двигательной подготовки	26.04	
30	Развитие выносливости.	3.05	
31	«Кроссфит»	17.05	
32	Спорт. игры.	23.05	
33	Круговая тренировка.	24.05	
34	Совершенств. техники высокого старта.	31.05	
35	Совершенств. техники бега.	резерв	
36	Совершенств. прыжка с разбега.	резерв	
37	Подведение итогов.	резерв	