



## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП» для учащихся 9 класса (1 год обучения) разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Департамента образования области от 22.09.2021 № 20-0009/21
- Устав МБУ ДО «Центр дополнительного образования детей».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

### **Актуальность программы**

состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны. Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

### **Отличительные особенности программы**

Направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.), а также

программа направлена на развитие двигательных умений и способностей детей, они подвижны и активны, также программа формирует здоровый образ жизни.

## **Адресат реализации программы**

Возраст детей: 15 - 16 лет

## **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 36 час (36 недель, включая каникулярное время), реализуется в течение учебного года.

## **Формы обучения и виды занятий по программе**

очная форма обучения: лекции, беседы, спортивные игры, соревнования, спортивные тренировки.

Также реализация программы может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя занятия по ДОО программам в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет".

## **Режим занятий**

Занятия проводятся один раз в неделю (в том числе и в каникулярное время)- пятница с 15.00 до 15.40. час.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

### ***образовательные:***

- \*ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- \*формировать правильную осанку;
- \*обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- \*изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- \*формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

### ***личностные:***

- \*прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- \*содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- \* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- \* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- \* укреплять здоровье и закалывать кружковцев;
- \*удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- \*укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- \* снимать физическую и умственную усталость.

### ***метапредметные:***

- \*характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- \*находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы

их исправления;

\*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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

\*планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

## **1.2. Содержание учебного плана (предметное)**

1. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

2. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закалывающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Места занятий, оборудование, инвентарь.

2. Лёгкая атлетика Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания. Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

3. Подвижные игры Теория. Правила игры. Практика. «Пионербол». «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

4. Лыжная подготовка Теория. Основы техники ходьбы на лыжах. Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъем по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (до 5 раз). Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные

эстафеты, соревнования.

6. Волейбол Теория. Правила игры. Стойка игрока. Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

7. Баскетбол Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

### Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие Правила проведения соревнований	1	1	-	Тест
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП	1	1		
3.	Лёгкая атлетика	8	1	7	Зачет
4.	Подвижные игры				
5.	Льжная подготовка	10	1	9	Соревнования, зачет
6.	Спортивные игры: Гимнастика Волейбол Баскетбол	7 5 4	1 1 1	6 4 3	Соревнования
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий.			Выполнение контрольных нормативов, спортивные соревнования
<b>8.</b>	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программы

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### 1.5.Календарный учебный график

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		15.00-15.40	беседа	1	Вводное занятие. Правила проведения соревнований  Техника безопасности во время занятий ОФП	Спортивный зал	
2			15.00-15.40	тренировка	1	Техника безопасности во время занятий л/а. Медленный бег. Челночный бег 4 X 9м измерение гибкости	Спортивная площадка	
3			15.00-15.40	тренировка	1	Метание мяча на точность. Шестиминутный бег.	Спортивная площадка	
4			15.00-15.40	Беседа, игра	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми подача мяча на точность. Прямой нападающий удар	Спортивный зал	
5	октябрь		15.00-15.40	игра	1	Эстафета баскетбольная	Спортивный зал, спортивная площадка (с учетом погодных условий)	
6			15.00-15.40	игра	1	Игра в волейбол	Спортивный зал, спортивная площадка (с учетом погодных условий)	

							условий)	
7			15.00-15.40	тренировка	1	Прыжок в длину с места Бросок мяча в прыжке. Штрафной бросок	Спортивный зал, спортивная площадка (с учетом погодных условий)	соревнование
8			15.00-15.40	Тренировка, беседа	1	ТБ по гимнастике. Строевая подготовка. Перестроение через центр в колонну по 2 и 4	Спортивный зал,	
9	ноябрь		15.00-15.40	тренировка	1	Лазание по канату на скорость	Спортивный зал	
10			15.00-15.40	тренировка	1	Развитие гибкости. Комплексные упражнения на осанку	Спортивный зал	
11			15.00-15.40	тренировка	1	Подтягивание на перекладине, отжимание от пола. Акробатика.	Спортивный зал	
12			15.00-15.40	игра	1	Комплексные упражнения на развитие координации	Спортивный зал	
13			15.00-15.40	тренировка	1	Комплексные упражнения на развитие силы на перекладине, гимнастической скамейке, эспандером	Спортивный зал	
14	декабрь		15.00-15.40	тренировка	1	Эстафета с элементами гимнастики	Спортивный зал	соревнование
15			15.00-15.40	тренировка	1	Преодоление полосы	Спортивный зал	соревнование



						препятствий		
16			15.00-15.40	игра	1	Игра в волейбол	Спортивный зал	
17			15.00-15.40	тренировка	1	Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте	Спортивный зал	
18	январь		15.00-15.40	беседа	1	ТБ по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь. Форма одежды	Спортивная площадка	
19			15.00-15.40	тренировка	1	Повтор классических ходов на равнине	Спортивная площадка	
20			15.00-15.40	тренировка	1	Эстафета на лыжах с этапами до 200м	Спортивная площадка	соревнование
21	февраль		15.00-15.40	тренировка	1	Преодоление контруклонов	Спортивная площадка	
22			15.00-15.40	тренировка	1	Отработка элементов конькового хода	Спортивная площадка	
23			15.00-15.40	тренировка	1	Соревнования по полиатлону	Спортивная площадка	
24			15.00-15.40	тренировка	1	Повторный бег в подъемы Отработка подъемов и спусков	Спортивная площадка	
25	март		15.00-15.40	тренировка	1	Переменный бег по дистанции. Повторный бег 2х 200 м	Спортивная площадка	
26			15.00-15.40	тренировка	1	Равномерное прохождение дистанции 4 км	Спортивная площадка	
27			15.00-15.40	тренировка	1	Передвижение на лыжах по	Спортивная площадка	

						пересеченной местности		
28			15.00-15.40	беседа	1	ТБ по л/аи спортивным играм	Спортивный зал	
29	апрель		15.00-15.40	тренировка	1	Прыжок в высоту способом «ножницы». Прыжок в длину с места	Спортивный зал	зачет
30			15.00-15.40	тренировка	1	Передача мяча сверху и снизу через сетку. Измерение гибкости	Спортивный зал	зачет
31			15.00-15.40	тренировка	1	Прямой нападающий удар. Поднимание туловища за 30 сек	Спортивный зал	зачет
32			15.00-15.40	тренировка	1	Передача мяча сверху и снизу через сетку в прыжке. Подтягивание на перекладине	Спортивный зал	зачет
33	май		15.00-15.40	игра	4	Учебная игра в волейбол. Бег 30 м	Спортивный зал, спортивная площадка	зачет
34			15.00-15.40	тренировка	1	Бег 1000 м	спортивная площадка	зачет
35			15.00-15.40	тренировка	1	Ознакомление с метанием гранаты	спортивная площадка	
36			15.00-15.40	тренировка	1	Бег чередование с ходьбой по пересеченной местности	спортивная площадка	

## **1.6 Условия реализации программы.**

### **ОБОРУДОВАНИЕ.**

Спортивный зал игровой (гимнастический)

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Кабинет учителя

Щит баскетбольный игровой

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Стойки волейбольные

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Обручи гимнастические

Комплект матов гимнастических

Аптечка медицинская

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

## **1.7 Формы аттестации. Соревнования, веселые старты**

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке**  
для учащихся возраста 15-16 лет

**Мальчики**

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивани е (высокая перекладина ) (кол – во раз)		
	ни зк ий	сре дн ий	вы сок ий	низ кий	сред ний	вы сок ий	низ кий	сред ний	вы сок ий	низ кий	сред ний	выс ок ий	низ ки й	сре дни й	вы сок ий
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

### Девочки

Класс	Бег 30м (сек)	Бег 60 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча (м)	Подтягивани е (низкая перекладина) (кол – во раз)
-------	------------------	-------------------	--------------------------------	---------------------------------	--

	ни зк ий	сре дн ий	вы оки й	низ кий	сре дни й	вы сок ий	низ кий	сред ний	выс оки й	низк ий	сред ний	выс оки й	низ кий	сре дни й	вы со ки й
<b>5</b>	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
<b>6</b>	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
<b>7</b>	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
<b>8</b>	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
<b>9</b>	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20

	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
К координации	Последовательное выполнение кувыркков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

### **1.8 Воспитательный компонент.**

Способствовать формированию активной жизненной позиции: беседы, из которых обучающиеся узнают информацию ко Дню учителя, Дню народного единства, Дню Матери, День героев Отечества и др.

Формировать культуру здорового образа жизни у обучающихся;

Воспитывать толерантное отношение в группе;

Воспитывать собранность, аккуратность при подготовке к занятию; умение планировать свою работу;

Сформировать интерес к профессиям, связанным с физической культурой и спортом.

Сентябрь: Кросс наций

Осенний кросс

Октябрь: олимпиады по физической культуре

Ноябрь: соревнования по волейболу

Декабрь: открытие лыжного сезона (школьные и районные соревнования)

Январь: «Юный лыжник»

Февраль: соревнования по зимнему полиатлону, веселые старты, лыжня России

Март: соревнования по биатлону

Апрель: веселые старты

Май: эстафета и кросс, посвященные 9 Мая

### **1.9 Информационные ресурсы и литература для педагога и обучающихся.**

Матвеев А.П. "Физическая культура. Учебник. 9 класс. ФГОС" М.: «Просвещение»

<http://www.olympic.org/>

Ссылки на центры спортивной информации [http://www.aafra.org/4sl/links\\_frmst.htm](http://www.aafra.org/4sl/links_frmst.htm)

<http://mon.gov.ru/>

<http://sportteacher.ru/association/>

<http://www.infosport.ru>

<http://www.libsport.ru>

<http://www.teoriya.ru/fkvot>

<http://spo.1september.ru/urok> <http://www.spbniifk.ru>

<http://school-collection.edu.ru/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru>

<https://fk-i-s.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)