

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Администрация Одинцовского городского округа
МБОУ Одинцовская лингвистическая гимназия

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО

Процюк Н.П.

Протокол заседания
кафедры № 1
от «27» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОФП

для обучающихся 9 классов

Данные электронной подписи
Владелец: Кобзенко Ирина Константиновна Директор
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОДИНЦОВСКАЯ
ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ 281100405009

Данные сертификата
Серийный номер:
008C E0FE 4362 1BF0 FBV9 8B84 32BA B9AB 7C
Срок действия: 20.08.2025 - 13.11.2026

Одинцово 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 9 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Рабочая программа рассчитана на преподавание 1 час в неделю, 34 часа в год (34 учебных недели).

Цель программы:

- освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.
- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной активности.

Планируемый результат предмета

- повысится выносливость и сила;

- разовьётся гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- сформируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повысится устойчивость к заболеваниям;
- улучшится сон и пищеварение;
- разовьётся координация и ловкость;
- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии вашего ребенка.

Формируемые универсальные учебные действия (УУД) на занятиях:

личностные (Л): способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;

регулятивные (Р): умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка; аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения;

познавательные (П): извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную;

коммуникативные (К): донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи; понимание позиции других взглядов и интересов, умение договариваться с другими, согласуя свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками

Все упражнения ОФП проводятся в игровой форме.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
1	Легкая атлетика.	4	https://resh.edu.ru/subject/9/5
2	Футбол	5	https://resh.edu.ru/subject/9/5
3	Баскетбол	7	
4	Лыжная подготовка	8	https://resh.edu.ru/subject/9/5
5	Волейбол	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5
6	Легкая атлетика	4	https://resh.edu.ru/subject/9/5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
2	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Равномерный бег 5мин.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
3	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы».		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
4	Соревнования в беге на 1000м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч»		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
5	Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5

	остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу).				
6	Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу).		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
7	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
8	Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
9	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5

10	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
11	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
12	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
13	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5

	элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.				
14	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
15	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
16	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
17	Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
18	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5

	скоростью в режиме большой интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.				
19	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м). Лыжная эстафета		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
20	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
21	Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
22	Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
23	Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
24	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1км. Самоконтроль за		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5

	изменением частоты сердечных сокращ.				
25	Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
26	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
27	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
28	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
29	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
30	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
31	Беговые упражнения. Старты из разных положений.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5

	Равномерный бег 7мин.				
32	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
33	Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10-12мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку».		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
34	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения.		0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/5

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион Спортзал

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Инвентарь для спортивных игр

Инвентарь для гимнастики

Инвентарь для занятий лыжной подготовкой

Инвентарь для легкой атлетики