Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красноармейская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено	Принято	Утверждено
на заседании	на заседании	приказом директора школы
школьного	педагогического совета	_____Л.В. Гришина
методического объединения	протокол №1от 28.08.2025г	
_____Д.М. Савина		Приказ № 329 от 31.08.2026г
Протокол №1 от 27.08 2026г		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«ОФП (Общая физическая подготовка)»
для 7-9 классов
на 2026-2027 учебный год
количество часов - 34

Программу составила: Савина Дарья Михайловна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

п. Красноармейский
2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация и содержание курса внеурочной деятельности «ОФП (Общая физическая подготовка)» в МБОУ Красноармейской СОШ опирается на следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 27.02.2010 года № 246-р «О реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»;
- письма Министерства общего и профессионального образования Ростовской области №24/1.1 «О направлении проекта рекомендаций»
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 № 507;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1879 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- письмо Минобрнауки России от 18.08.2017г № 091672 «О направлении методических рекомендаций по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи"
- Приказ МБОУ Красноармейской СОШ от 31.08.2026г №329 «Об организации внеурочной деятельности обучающихся в МБОУ Красноармейской СОШ».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы. Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической

медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, 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.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Образовательных:

• Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;

• Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

• Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

• Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

• Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

• Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

• Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

• Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования;
- эстафеты

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы секции 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 (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

— 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;

— 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 хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— 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 инвентарем 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Общая физическая подготовка – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие

физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП. Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в

соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой);
- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах.

Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки. Комплексность содержания занятий

обеспечивает их значительную эффективность непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Спортивные (подвижные игры) игры.

Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Пионербол. Игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. (соревнования по ОФП) Спортивные (подвижные) игры.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся:

получат представление:

• о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

• о режиме дня и личной гигиене;

• о способах изменения направления и скорости движения;

• о соблюдении правил игры будут уметь:

• выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

• выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

• играть в подвижные и спортивные игры;

• выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

• соблюдать правила игры

Ожидаемый результат

• устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;

• умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

• проявление чувства коллективизма;

• расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

• умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;

• соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Ученик научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

• организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Календарно-тематическое планирование по ОФП – 7 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма организации внеурочной деятельности	Количество часов	Дата проведения	
				План	Факт.
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры.	Знать инструктаж выполнять правила ТБ. Беседа.	1		
Лёгкая атлетика - 3 часа					
2	Личная гигиена. Упражнения на развитие гибкости, силовых способностей.	Практическое занятие	1		
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	Практическое занятие	1		
4	Упражнения на развитие Скоростно-силовых способностей, выносливости.	Практическое занятие	1		
Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов					
5	Стойка и перемещения в баскетболе, подброс и ловля с поворотами и хлопками. Броски и ловля на заданное расстояние. Подвижные игры. «Попади в кольцо», «Бросай – поймаю».	Практическое занятие	1		
6	Виды передач мяча. Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	Практическое занятие	1		
7	Броски по кольцу, до попадания. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол	Практическое занятие	1		
8	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол.	Практическое занятие. Соревнование.	1		
9	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол.	Практическое занятие. Знать и выполнять нормативы	1		
10	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие. Знать и выполнять нормативы	1		

11	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	1		
12	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	1		
13	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
14	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Спортивная игра: «Мини-баскетбол».		1		
Гимнастика – 4 часа					
15	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
16	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	Выполнять правильно заданные упражнения.	1		
17	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа-тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Спортивная игра по выбору.	Выполнять правильно заданные упражнения.	1		

18	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
Спортивные игры (волейбол) – 14 часов					
19	Упражнения на развитие ловкости и силы. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой.	Выполнять правильно заданные упражнения			
20	Упражнения на развитие ловкости и силы. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
21	Основные правила игры в волейбол. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой, верхняя прямая подача. Игра «Пионербол»	Беседа. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
22	Личная гигиена. Игровые эстафеты. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения по усвоению техники игры	1		
23	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
24	Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
25	Выполнение индивидуальных заданий. Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
26	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра:	Беседа. Игровые действия. Коллективное	1		
	«Волейбол» по упрощенным правилам.	освоение техники и тактики игры.			

27	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача.. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
28	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача.. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
29	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача.. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
30	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
31	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Закрепление правил игры.	1		
32	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Закрепление правил игры. Соревнование.			
Легкая атлетика – 2 часа					
33	Упражнения на развитие силы, быстроты, скоростно-силовых способностей. Сдача нормативов ГТО	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
34	Упражнения на развитие гибкости, выносливости. Сдача нормативов ГТО	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		

Календарно-тематическое по ОФП – 8 класс

№ п/п	**Тема занятия**	**Форма организации внеурочной деятельности**	**Количество часов**	**Дата проведения**	
				План	**Факт**
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на	Знать инструктаж выполнять правила ТБ.	1		
	спортивных площадках. Подвижные игры.	Беседа.			
Лѐгкая атлетика - 3 часа					
2	Личная гигиена. Упражнения на развитие гибкости, силовых способностей.	Практическое занятие	1		

3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	Практическое занятие	1		
4	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Практическое занятие	1		
Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов					
5	Стойка и перемещения в баскетболе, передачи и ловля мяча. Броски и ловля на заданное расстояние. Подвижные игры. «Попади в кольцо», «Бросай – поймаю».	Практическое занятие	1		
6	Виды передач мяча. Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	Практическое занятие	1		
7	Броски по кольцу, до попадания. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол	Практическое занятие	1		
8	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол.	Практическое занятие. Соревнование.	1		
9	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол.	Практическое занятие. Знать и выполнять нормативы	1		
10	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие. Знать и выполнять нормативы	1		
11	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	1		
12	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	1		
13	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
14	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки.		1		
	Спортивная игра: «Мини-баскетбол».				
Гимнастика – 4 часа					

15	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
16	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	Выполнять правильно заданные упражнения.	1		
17	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа-тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Спортивная игра по выбору.	Выполнять правильно заданные упражнения.	1		
18	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
Спортивные игры (волейбол) – 14 часов					
19	Упражнения на развитие ловкости и силы. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой.	Выполнять правильно заданные упражнения			
20	Упражнения на развитие ловкости и силы. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
21	Основные правила игры в волейбол. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой, верхняя прямая подача. Игра «Пионербол»	Беседа. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		

22	Личная гигиена. Игровые эстафеты. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения по усвоению техники игры	1		
23	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
24	Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
25	Выполнение индивидуальных заданий. Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
26	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача.. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
27	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача.. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
28	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача.. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
29	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
30	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
31	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Закрепление правил игры.	1		
32	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Закрепление правил игры. Соревнование.			
Легкая атлетика – 2 часа					

33	Упражнения на развитие силы, быстроты, скоростно-силовых способностей. Сдача нормативов ГТО	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
34	Упражнения на развитие гибкости, выносливости. Сдача нормативов ГТО	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		

Календарно-тематическое по ОФП – 9 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма организации внеурочной деятельности	Количество часов	Дата проведения	
				План	Факт
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры.	Знать инструктаж выполнять правила ТБ. Беседа.	1		
Лѐгкая атлетика - 3 часа					
2	Личная гигиена. Упражнения на развитие гибкости, силовых способностей.	Практическое занятие	1		
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	Практическое занятие	1		
4	Упражнения на развитие Скоростно-силовых способностей, выносливости.	Практическое занятие	1		
Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов					
5	Стойка и перемещения в баскетболе, передачи и ловля мяча. Броски и ловля на заданное расстояние. Подвижные игры. «Попади в кольцо», «Бросай – поймаю».	Практическое занятие	1		
6	Виды передач мяча. Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	Практическое занятие	1		
7	Броски по кольцу, до попадания. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол	Практическое занятие	1		
8	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол.	Практическое занятие. Соревнование.	1		
9	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол.	Практическое занятие. Знать и выполнять нормативы	1		

10	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие. Знать и выполнять нормативы	1		
11	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	1		
12	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	1		
13	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
14	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Спортивная игра: «Мини-баскетбол».		1		
Гимнастика – 4 часа					
15	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
16	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	Выполнять правильно заданные упражнения.	1		
17	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа-тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Спортивная игра по выбору.	Выполнять правильно заданные упражнения.	1		

18	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
Спортивные игры (волейбол) – 14 часов					
19	Упражнения на развитие ловкости и силы. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой.	Выполнять правильно заданные упражнения			
20	Упражнения на развитие ловкости и силы. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
21	Основные правила игры в волейбол. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой, верхняя прямая подача. Игра «Пионербол»	Беседа. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
22	Личная гигиена. Игровые эстафеты. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения по усвоению техники игры	1		
23	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
24	Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
25	Выполнение индивидуальных заданий. Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
26	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		

27	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
28	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
29	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
30	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
31	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Закрепление правил игры.	1		
32	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Закрепление правил игры. Соревнование.			
Легкая атлетика – 2 часа					
33	Упражнения на развитие силы, быстроты, скоростно-силовых способностей. Сдача нормативов ГТО	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
34	Упражнения на развитие гибкости, выносливости. Сдача нормативов ГТО	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		