

**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 7-8 классов

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

Данные сертификата  
Серийный номер:  
008С E0FE 4362 1BF0 FBB9 8B84 32BA B9AB 7C  
Срок действия: 20.08.2025 - 13.11.2026

Одинцово 2025

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 7-8 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 7-8 КЛАСС

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1	Легкая атлетика	4			
2	Футбол	5			
3	Баскетбол	7			
4	Лыжная подготовка	8			
5	Бадминтон	4			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7-8 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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
2	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Равномерный бег 5мин.		0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
3	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы».		0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
4	Соревнования в беге на 1000м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч»		0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

	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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
8	Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.		0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

10	<p>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.</p>		0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
11	<p>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.</p>		0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
12	<p>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.</p>		0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
13	<p>Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из</p>		0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

	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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
17	Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.		0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
18	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной		0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

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

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

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

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

<http://e-library.syktso.ru/megapro/Download/MObject/316/978-5-87237-776-4%20Берговина%20М.Л.%20Баскетбол%20-%20средства%20и%20методы%20обучения.%20Учебное%20пособие.pdf>

[https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0\\_2014.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf)

<https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/877117.pdf>

[https://dgunh.ru/content/files/met\\_pos\\_voleb.pdf](https://dgunh.ru/content/files/met_pos_voleb.pdf)

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

<http://e-library.syktso.ru/megapro/Download/MObject/316/978-5-87237-776-4%20Берговина%20М.Л.%20Баскетбол%20-%20средства%20и%20методы%20обучения.%20Учебное%20пособие.pdf>

[https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0\\_2014.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf)

<https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/877117.pdf>

[https://dgunh.ru/content/files/met\\_pos\\_voleb.pdf](https://dgunh.ru/content/files/met_pos_voleb.pdf)

## **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 атлетик