

Ремонтненский район, с. Ремонтное
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ремонтненская гимназия №1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ Ремонтненская гимназия №1

Приказ от 29 августа 2025 года №109

Д.Е. Кононогов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

Направление: спортивно - оздоровительное

Название курса: ОФП

Уровень общего образования (класс):

основное общее образование 8 класс

Количество часов:1 час в неделю, 34 часа за год

Учитель: Решетникова И.А.

2025-2026 учебный год

Данная программа рассчитана на 1 год обучения и соответствует среднему возрастному уровню (14-15 лет). Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью – 40 минут.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Сведения о количестве часов на 2025-2026 учебный год

Согласно утвержденному годовому календарно учебному графику МБОУ Ремонтненская гимназия №1 на 2025-2026 учебный год на занятия отводится - 33 часа

Планируемые результаты:

Изучение программы способствует развитию личностных, предметных и метапредметных универсальных учебных действий (УУД):

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять, что курс ОФП 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;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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.

метод оценки достижений учащихся – сдача контрольных нормативов.

Таблица результатов сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке:

№ п/п	Фамилия, Имя учащегося	Класс	Прыжок в длину с места		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек)		Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы (метров)		Итоговый результат за год (+/-)**
			сентябрь	апрель	сентябрь	май	октябрь	май	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									

**** (+) – общее улучшение результата в конце года;**

(-) - общее ухудшение результата к концу года.

Структура курса:

№ п/п	Раздел программы	Содержание	Количество часов
			8 класс
1	Теория	Изучение вопросов по предупреждению травматизма, техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми, при выполнении физических упражнений. Подведение итогов за год.	2
2	Спортивные игры	Изучение элементов игр, игры по упрощенным правилам, совершенствование навыков игр.	11
3	Подвижные игры	Игры для развития быстроты, координации, взаимодействия учащихся	11
4	ОФП	Беговые упражнения, упражнения на скорость.	5
5	Гимнастика	Комплексы упражнений	4
ИТОГО:			33

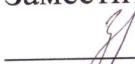
Календарно-тематическое планирование

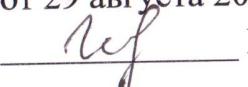
№ п/п	Плановые сроки прохождения занятия		Тема занятия	Кол – во часов
	План 8 класс	Факт 8 класс		
1	05.09.		Техника безопасности на занятиях по ОФП	1
2	12 .09.		ОФП	1
3	19.09.		Гимнастика	1
4	26.09.		Лёгкая атлетика	1
5	03.10.		Лёгкая атлетика	1

6	10.10.		Лёгкая атлетика	1
7	17.10.		Лёгкая атлетика	1
8	24.10.		Спортивные игры	1
9	07.11.		Гимнастика	1
10	14.11.		Спортивные игры	1
11	21.11.		Гимнастика	1
12	28.11.		Спортивные игры	1
13	05.12.		Спортивные игры	1
14	12.12.		Спортивные игры	1
15	19.12.		Спортивные игры	1
16	26.12.		Спортивные игры	1
17	16.01.		Лёгкая атлетика	1
18	23.01.		Подвижные игры	1
19	30.01.		Гимнастика	1
20	06.02.		Спортивные игры	1
21	13.02.		Спортивные игры	1
22	20.02.		Гимнастика	1

23	27.02.		Подвижные игры	1
24	06.03		Спортивные игры	1
25	13.03.		ОФП	1
26	20.03.		ОФП	1
27	03.04		ОФП	1
28	10.04.		Спортивные игры	1
29	17.04.		ОФП	1
30	24.04.		Упражнения для развития прыгучести	1
31	08.05		Спортивные игры	1
32	15.05.		Гимнастика	1
33	22.05		Спортивные игры	1

СОГЛАСОВАНА
 Протокол заседания
 Методического совета
 МБОУ Ремонтненская гимназия №1
 от 29 августа 2025 года

СОГЛАСОВАНА
 Заместитель директора по НМИР

 Задорожная И.В.
 29 августа 2025 года

 Шаповалова С.М.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955690

Владелец Кононогов Денис Евгеньевич

Действителен С 30.09.2025 по 30.09.2026