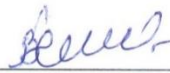


Комитет образования
Администрации Камышинского муниципального района
Волгоградской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Верхнедобринская средняя школа

УТВЕРЖДЕНА

директор школы



Иванова В.А.
Приказ № 114 от 01.09.2026

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по общей физической подготовке
спортивно-оздоровительного направления
«ОФП»
возраст обучающихся 10-12 лет**

срок реализации 1 год
учителя физической культуры Данилиной Л.Н.

Верхняя Добринка

2026г.

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности по ОФП с элементами «Спортивных игр» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы внеурочной деятельности ОФП. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям внеурочной деятельностью,
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях,
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма);
- играть в подвижные игры с соблюдением основных правил;

4. Тематическое планирование.

Учебно-тематический план на учебный год в 5-7 классах

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Легкая атлетика	18	1	17
2	Гимнастика	17	1	16
3	Подвижные игры	33	1	32
	ИТОГО	68	3	65

7. Содержание программы Первый год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки, гибкости. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, прыжки со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгиванием на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

8. Список литературы

1. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
2. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

Тематическое планирование 5-7 класс

№ уро ка	Дата		Тема урока	Практика	Контроль	Планируемые результаты
1			Инструктаж по ТБ	Знакомство с группой, терминология в ОФП. Игра «Подвижная цель»	вводный	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами боком. лицом. Спинай вперед. Познавательные УУД. Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Знание терминологии в легкой атлетике Коммуникативные УУД. Уметь работать паре, в команде.
2-3-4-5			Общая физическая подготовка.	Разминка .Упражнения для развития физических способностей.	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами боком. лицом. Спинай вперед. Познавательные УУД. Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Знание терминологии в баскетболе. Коммуникативные УУД. Уметь работать паре, в команде.
6-7-			ОФП	Развитие быстроты, прыжки через скакалку в максимальном темпе. Эстафета с элементами баскетбола.	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами боком. лицом. Спинай вперед. Познавательные УУД. Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Знание терминологии в баскетболе. Коммуникативные

						УУД. Уметь работать паре, в команде.
8-9-10			ОФП	Развитие силы, подтягивание из виса. Ведение баскетбольного мяча, передача мяча от груди двумя руками.	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами боком. лицом. Спинай вперед. Познавательные УУД. Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Знание терминологии в баскетболе. Коммуникативные УУД. Уметь работать паре, в команде.
11-12-13			ОФП	Развитие быстроты, бег 60 м.с низкого старта. Броски мяча одной рукой с места с разных точек в кольцо.	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами боком. лицом. Спинай вперед. Познавательные УУД. Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Знание терминологии в баскетболе. Коммуникативные УУД. Уметь работать паре, в команде.
14-15-16			ОФП	Развитие силы, поднимание туловища из положения лежа на спине. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами боком. лицом. Спинай вперед. Познавательные УУД. Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Знание терминологии в баскетболе. Коммуникативные УУД. Уметь работать паре, в команде.

17-18			ОФП. Броски мяча в кольцо	Упражнения для развития координационных способностей. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами боком. лицом. Спинай вперед. Познавательные УУД. Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Знание терминологии в баскетболе. Коммуникативные УУД. Уметь работать паре, в команде.
19-20			ОФП Ведение мяча	Развитие скоростно-силовых качеств. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами боком. лицом. Спинай вперед. Познавательные УУД. Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Знание терминологии в баскетболе. Коммуникативные УУД. Уметь работать паре, в команде.
21			ОФП. Ловля мяча	Упражнения для развития скоростных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами боком. лицом. Спинай вперед. Познавательные УУД. Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Знание терминологии в баскетболе. Коммуникативные УУД. Уметь работать паре, в команде.
22-23-24-25			ОФП. Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами боком. лицом. Спинай вперед. Познавательные УУД.

						Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Знание терминологии в баскетболе. Коммуникативные УУД. Уметь работать паре, в команде.
26-27-28			ОФП. Подвижные игры	Упражнения для развития физических способностей, быстрота перемещений. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами боком. лицом. Спинай вперед. Познавательные УУД. Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Знание терминологии в баскетболе. Коммуникативные УУД. Уметь работать паре, в команде.
29-30-31			ОФП Подвижные игры	Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами боком. лицом. Спинай вперед. Познавательные УУД. Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Знание терминологии в баскетболе. Коммуникативные УУД. Уметь работать паре, в команде.
32-33-34-			ОФП. Остановки: «Прыжком», «В два шага» Подвижные игры	Скоростно-силовые способности. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и	Текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами боком. лицом. Спинай вперед. Познавательные УУД. Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Знание

				прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).		терминологии в баскетболе. Коммуникативные УУД. Уметь работать паре, в команде.
35-35			ОФП. Правила игры в баскетбол	Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол на одно кольцо «Стритбол»	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами боком. лицом. Спинай вперед. Познавательные УУД. Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Знание терминологии в баскетболе. Коммуникативные УУД. Уметь работать паре, в команде.
37-38			ОФП. Подвижные игры	Развитие координационных способностей. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами боком. лицом. Спинай вперед. Познавательные УУД. Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Знание терминологии в баскетболе. Коммуникативные УУД. Уметь работать паре, в команде.
Волейбол 14 часов						
39-40-41			Перемещения. Инструктаж по ТБ ОФП	Развитие координационных способностей. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спинай вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать)	вводный	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами, боком, лицом, спинай Познавательные УУД Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Коммуникативные УУД Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.

42-43			ОФП. Передача мяча сверху двумя руками	Развитие скоростно-силовых способностей. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по правилам в пионербол, игровые задания по волейболу.	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами, боком, лицом, спиной Познавательные УУД Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Коммуникативные УУД Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.
44- 45-46			ОФП. Передача мяча сверху двумя руками	Развитие выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игровые задания.	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами, боком, лицом, спиной Познавательные УУД Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Коммуникативные УУД Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.
47-48			ОФП. Нижняя прямая подача с середины площадки	Развитие гибкости. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами, боком, лицом, спиной Познавательные УУД Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Коммуникативные УУД Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.
49			ОФП. Нижняя прямая подача с середины	Развитие скоростных способностей. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами, боком, лицом, спиной Познавательные УУД

			площадки			Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Коммуникативные УУД Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.
50-51			ОФП. Нижняя прямая подача с середины площадки.	Развитие координационных способностей. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами, боком, лицом, спиной Познавательные УУД Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Коммуникативные УУД Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.
52			ОФП. Прием мяча снизу двумя руками	Развитие координационных способностей. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами, боком, лицом, спиной Познавательные УУД Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Коммуникативные УУД Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.
53			ОФП. Прием мяча снизу двумя руками.	Развитие скоростных способностей. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами, боком, лицом, спиной Познавательные УУД Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Коммуникативные УУД Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.
54-55			ОФП. Прием мяча снизу двумя руками	Развитие скоростно-силовых способностей. Прием мяча снизу двумя руками над	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами, боком, лицом, спиной

				собой и на сетку. Прием подачи.		Познавательные УУД Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Коммуникативные УУД Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.
56-57			ОФП. Подвижные игры и эстафеты	Развитие координационных способностей. Подвижные игры, эстафеты.	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами, боком, лицом, спиной Познавательные УУД Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Коммуникативные УУД Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.
58-59			ОФП. Подвижные игры и эстафеты	Развитие координационных способностей. Подвижные игры, эстафеты.	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами, боком, лицом, спиной Познавательные УУД Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Коммуникативные УУД Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.
60			ОФП. Подвижные игры и эстафеты	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры, эстафеты.	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами, боком, лицом, спиной Познавательные УУД Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Коммуникативные УУД Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.
61			ОФП. Подвижные	Развитие координационных способностей. Подвижные	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными

			игры и эстафеты	игры, эстафеты.		шагами, боком, лицом, спиной Познавательные УУД Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Коммуникативные УУД Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.
62			ОФП. Подвижные игры и эстафеты	Развитие координационных способностей. Подвижные игры, эстафеты.	текущий	Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений приставными шагами, боком, лицом, спиной Познавательные УУД Уметь описывать технику игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Коммуникативные УУД Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.
63			ОФП. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Развитие скоростных способностей. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки,	текущий	Познавательные УУД Знание терминологии в футболе. Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений, передач, приемы игры. Коммуникативные УУД Уметь работать в паре, командные действия.

				повороты, ускорения).		
64			ОФП. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Развитие силовых способностей. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	текущий	Познавательные УУД Знание терминологии в футболе. Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений, передач, приемы игры. Коммуникативные УУД Уметь работать в паре, командные действия.
65			ОФП. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	Развитие выносливости. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	текущий	Познавательные УУД Знание терминологии в футболе. Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений, передач, приемы игры. Коммуникативные УУД Уметь работать в паре, командные действия.
66			ОФП. Передачи мяча	Развитие выносливости. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.		Познавательные УУД Знание терминологии в футболе. Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений, передач, приемы игры. Коммуникативные УУД Уметь работать в паре, командные действия.
67-68			ОФП. Подвижные игры	Развитие выносливости. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».		Познавательные УУД Знание терминологии в футболе. Регулятивные УУД Осваивать технику перемещений, передач, приемы игры. Коммуникативные УУД Уметь работать в паре, командные действия.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165217

Владелец Иванова Валентина Алексеевна

Действителен с 06.09.2026 по 06.09.2027