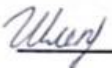


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации
Кунгурского муниципального округа
МАОУ «СОШ №12 им. В.Ф. Маргелова»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

 Шляпина С.Ю.

Протокол № 1

от «29» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

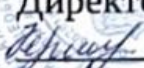
Заместитель директора
по УР

 Юшкова А.В.

«29» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Кермасова Г.В.

«29» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «ОФП и спортивные игры»

для обучающихся 8 классов

Учитель: Кощеева Виктория Александровна

г. Кунгур, 2026 г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации
Кунгурского муниципального округа
МАОУ «СОШ №12 им. В.Ф. Маргелова»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

_____ Шляпина С.Ю.

Протокол № 1

от «29» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УР

_____ Юшкова А.В.

«29» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Кермасова Г.В.

«29» августа 2026 г.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «ОФП и спортивные игры»

для обучающихся 8 классов

Учитель: Кощеева Виктория Александровна

г. Кунгур, 2026 г.

Пояснительная записка

Программа направлена на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) и формирование устойчивых навыков здорового образа жизни у обучающихся 8 класса. Учитывая возрастные особенности подростков (14–15 лет), занятия строятся с учётом постепенного наращивания нагрузки, вариативности упражнений и включения игровых и соревновательных форм, что повышает мотивацию школьников.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Примерная программа по физической культуре (В. И. Лях);
- СанПиН, регламентирующие условия и безопасность проведения занятий физической культурой.

Цель программы: формирование физически развитой личности, способной использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, организации активного отдыха и подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

Задачи:

- **образовательные:** освоение базовых упражнений ОФП, правил самоконтроля и техники безопасности, основ планирования индивидуальной физической нагрузки;
- **развивающие:** развитие физических качеств, координации, скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости;
- **воспитательные:** формирование дисциплины, умения работать в команде, ответственности за собственное здоровье, уважения к сопернику и правилам игры;
- **оздоровительные:** укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Планируемые результаты:

- **личностные:** осознанное отношение к здоровью, готовность к самостоятельным занятиям физической культурой, проявление волевых качеств и взаимопомощи;

- **метапредметные:** умение планировать нагрузку и отдых, анализировать ошибки в технике выполнения упражнений, взаимодействовать в группе при выполнении командных заданий;

- **предметные:** владение техникой базовых упражнений ОФП (отжимания, подтягивания, приседания, прыжки, бег), выполнение контрольных заданий в игровой/соревновательной форме, знание правил безопасности и первой помощи при лёгких травмах.

Формы организации занятий: фронтальная, групповая, индивидуальная, игровая, соревновательная.

Методы: словесный (инструктаж, объяснение), наглядный (показ, видеоматериалы), практический (выполнение упражнений, круговая тренировка), игровой и соревновательный методы.

Формы контроля: наблюдение, участие в игровых и командных заданиях, ведение дневника самоконтроля (пульс, самочувствие), анализ динамики по качественным показателям (техника, активность, прогресс в индивидуальных заданиях без жёсткой фиксации нормативов).

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, стадион, гимнастические маты, скакалки, набивные мячи (1–2 кг), малые мячи, обручи, конусы/стойки для разметки, секундомер, рулетка, шведская стенка (при наличии).

Содержание курса

Раздел 1. Основы знаний и техника безопасности (2 часа)

- Правила поведения и техника безопасности на занятиях ОФП в зале и на улице.
- Основы самоконтроля: пульс, признаки утомления, правила дозирования нагрузки.
- Гигиена занятий, подбор одежды и обуви, профилактика травм.
- Краткая история комплекса ГТО и его значение для физической подготовки.

Раздел 2. Общеразвивающие и строевые упражнения (4 часа)

- Строевые приёмы: построение, перестроения, повороты, размыкание/смыкание.
- Комплексы ОРУ без предметов и с предметами (скакалка, обруч, набивной мяч).
- Упражнения на осанку и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.
- Дыхательные упражнения и релаксация после нагрузки.

Раздел 3. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств (6 часов)

- Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, семенящий бег.
- Челночный бег, старты из разных положений, ускорения.
- Прыжковые упражнения: прыжки на месте, через скакалку, многоскоки, прыжки в длину с места.
- Эстафеты с элементами бега и прыжков.

Раздел 4. Развитие силы и силовой выносливости (6 часов)

- Упражнения с собственным весом: отжимания, приседания, планка, «лодочка», подъёмы туловища.
- Подтягивания в облегчённых вариантах и техника подготовки к подтягиванию.
- Круговые тренировки с чередованием станций.
- Работа в парах: сопротивление, поддержка, страховка.

Раздел 5. Развитие выносливости (4 часа)

- Равномерный бег, интервальные отрезки, кросс по пересечённой местности (в зависимости от условий).
- Длительные игровые и эстафетные задания на поддержание темпа.
- Контроль пульса и самочувствия, обучение распределению усилий.

Раздел 6. Развитие гибкости и координации (4 часа)

- Динамическая и статическая растяжка, упражнения на подвижность суставов.
- Баланс и координация: стойки на одной ноге, ходьба по линии, упражнения с закрытыми глазами (базовые).
- Элементы акробатики: кувырки, перекаты, стойки (по уровню подготовленности).
- Парные упражнения на растяжку и координацию.

Раздел 7. Игровые и спортивные модули (6 часов)

- Подвижные игры на развитие ловкости и быстроты реакции.
- Мини-турниры по упрощённым правилам баскетбола, волейбола, футбола, пионербола.
- Полоса препятствий с комбинированными заданиями.
- Подготовка и участие в школьных спортивных мероприятиях и «Весёлых стартах».

Раздел 8. Итоговые занятия: игровые и рефлексивные формы (2 часа)

Вместо контрольных испытаний — игровые и рефлексивные форматы, позволяющие оценить прогресс без формальных нормативов:

- **Занятие 33. Игровой фестиваль «День ОФП-эстафет» (1 час).** Командные эстафеты с чередованием заданий на скорость, ловкость, силу и координацию (перенос предметов, прыжки через обручи, ползание под планкой, передачи мяча и т. п.). Прогресс оценивается по технике выполнения, слаженности команды, количеству успешных попыток и отсутствию ошибок, а не по времени или количеству повторений.

- **Занятие 34. Итоговое занятие. Рефлексия и планирование самостоятельных занятий (1 час).**

Обсуждение: что получилось лучше всего, какие упражнения давались

сложнее, какие навыки улучшились (например, «стал лучше держать планку», «научился правильно приземляться»). Каждый ученик формулирует 1–2 личных цели на следующие месяцы (например, «научиться делать кувырок», «пробежать 10 минут без остановки»). Форма контроля — устный отзыв, краткая письменная заметка в дневнике самоконтроля, коллективное обсуждение.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Самоконтроль	1
2	Основы ГТО. Профилактика травм	1
3	Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1
4	Развитие гибкости и осанки	1
5	Скоростные качества. Челночный бег	1
6	Прыжки и прыжковая подготовка	1
7	Сила: упражнения с собственным весом	1
8	Круговая тренировка	1
9	Выносливость: равномерный бег	1
10	Координация и баланс	1
11	Игровые эстафеты на скорость и ловкость	1
12	Подготовка к подтягиваниям	1
13	Интервальный бег	1
14	Парные упражнения и страховка	1
15	Полоса препятствий	1
16	Мини-футбол (упрощённые правила)	1
17	Игра: «Баскетбол»	1
18	Игра: «Волейбол/пионербол»	1
19	Развитие прыгучести и взрывной силы	1
20	Круговая тренировка	1
21	Подвижные игры на реакцию и внимание	1
22	Силовая выносливость: комплексы	1
23	Силовые станции и работа с набивными мячами	1
24	Игровые модули: эстафеты и мини-турниры	1
25	Гибкость и расслабление	1
26	Координационные задания	1
27	Полоса препятствий	1
28	Техника бега и ускорения	1
29	Выносливость и темп	1
30	Кросс по пересечённой местности или длительный бег	1
31	Подготовка к эстафетам	1
32	Игровые модули: эстафеты повышенной сложности	1
33	«День ОФП-эстафет»	1
34	Итоговое занятие. Рефлексия	1