

Администрация города Кургана  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
**«Средняя общеобразовательная школа №53 имени А.А. Шараборина»**

---

640022, город Курган, улица Урицкого, 153, тел.8(3522) 25-18-49, E-mail:  
[shkola53@mail.ru](mailto:shkola53@mail.ru)

Принята (согласована) на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «15» мая 2022 г.  
протокол № 4

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ № 53»  
Фисун Л.В. \_\_\_\_\_  
приказ от «17» мая 2022 г. №31/25

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
«ОФП»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Легкова Е.В., педагог  
дополнительного образования МБОУ «СОШ №53»

г. Курган, 2022



# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).

### **Актуальность программы :**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

### **Отличительные особенности программы.**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

### **Адресат программы:**

Обучающиеся 5-8 классов подготовительной и основной группы, желающие заниматься физической культурой и имеющие потребность повысить уровень физической подготовленности Возраст 11-15 лет

**Срок реализации (освоения) программы:** 1 год

**Объём программы.** 70 часов

**Формы обучения, особенности организации образовательного процесса;**

Формы обучения – очная.

Формы организации обучения: фронтальные, коллективные, групповые, малой группой, парные, индивидуальные.

Продолжительность каждого занятия - 45 минут, два часа в неделю.

**Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

Данную программу могут осваивать учащиеся с ограниченными возможностями здоровья, имеющие следующие нарушения в физическом развитии: учащиеся с нарушением речевого аппарата, слуха. В данном случае Программа может реализовываться при адаптации программного материала под индивидуальные особенности ребенка. Обучение может осуществляться как в индивидуальной форме, так и в группе детей.

**Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута.**

Для учащихся с высоким уровнем моторно - двигательного интеллекта могут быть составлены маршруты индивидуального развития.



## **1.2. Цель и задачи.**

### **Цель:**

формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## **1.3. Планируемые результаты.**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### **Личностные результаты:**

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха\неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физической деятельности.

#### **Предметные результаты:**



- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьезберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие общей физической подготовки;
- развитие специальной физической подготовки;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

### **Планируемый результат:**

#### Личностных УУД:

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

#### Регулятивных УУД:

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия Коммуникативных УУД
- развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничества и кооперации;
- формирование умения планировать общую цель и пути её достижения;
- договариваться в отношении ролей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
- умений конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.

#### Познавательных УУД:

- выбор наиболее эффективных способов решения практических задач;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности.

### **• Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

#### Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);



-будет укреплено здоровье  
 -будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

-будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

### Содержание программы

| №  | Название раздела программы   | Всего     | теория   | практика  |
|----|------------------------------|-----------|----------|-----------|
| 1. | <b>Основы знаний</b>         | 5         | 4        | 1         |
| 2. | Гимнастика                   | 10        |          | 10        |
| 3. | Легкая атлетика              | 10        |          | 10        |
| 4  | Кроссовая подготовка         | 5         |          | 5         |
| 5  | Спортивные игры              | 10        |          | 10        |
| 6. | Физическое совершенствование | 15        |          | 15        |
| 7. | Контрольные испытания        | 5         |          | 5         |
|    | <b>ИТОГО</b>                 | <b>70</b> | <b>4</b> | <b>66</b> |

#### **Знания о физической культуре(5 часов)**

Техника безопасности на занятиях по ОФП. Влияние физической культуры на организм занимающихся. Самоконтроль на занятиях по ОФП. Требования организации самостоятельных занятий по ОФП. Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий ОФП

**Гимнастика(10 часов)** Строевые упражнения. Акробатика.

Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

**Легкая атлетика( 15 часов)** Беговые упражнения, прыжки в длину и высоту , метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка. (5 часов)** Равномерный кроссовый бег.

**Спортивные игры. (10 часов)** Технические приемы волейбола, баскетбола



**Физическое совершенствование. (10 часов)** Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений для формирования телосложения

**Контрольные испытания(5 часов)** . Тестирование физической подготовленности

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **Календарный учебный график**

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Количество учебных недель | 35 недель   |
| Первое полугодие          | с 01.09.2021 г. по 31.12.2021 г., 17 учебных недель |
| Каникулы                  | с 01.01.2022 г. по 09.01.2022 г.                    |
| Второе полугодие          | с 10.01.2022 по 31.05.2022 г., 18 учебных недель    |
| Промежуточная аттестация  | 24.05.2022 г.                                       |

### **Формы текущего контроля**

Система формы контроля уровня достижений учащихся Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы



## Список литературы

1. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010.- 223 с. – (Стандарты второго поколения);
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10 июля 1992 г. (с изменениями и дополнениями, принятыми в 2010г.);
3. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя/ А.Г.Асмолов; под ред. А.Г.Асмолова. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 152 с. – (Стандарты второго поколения);
4. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе: система заданий. В 2-х ч./ М.Ю.Демидова; под ред. Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой. – 2 –е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 215 с. – (стандарты второго поколения);
5. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011;
6. Стандарт основного общего образования [Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897].





## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Владелец сертификата: организация, сотрудник

Сертификат: серийный номер, период действия

Дата и время подписания

Подписи отправителя:



МБОУ "СОШ №53"  
Фисун Людмила Васильевна, Директор

029FC2860079AD22984457C0BF87AC3C4  
8  
с 03.08.2021 11:05 по 03.11.2022 11:01  
GMT+03:00

20.06.2022 10:36 GMT+03:00  
Подпись соответствует файлу документа