

СОГБОУ «Общеобразовательный центр «Южный»

Рекомендовано к утверждению  
Педагогическим советом  
Протокол от «29» декабря 2022 г. № 7

Утверждено:  
Приказ от «29» декабря 2022 г. № 259/1  
И.о. директора  И.В.Фирсенкова



Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по общей физической подготовке (ОФП)

Учитель высшей категории Е. В. Комарова

Рассмотрено на МО  
«Учителей предметных областей  
искусство, технология и трудовая  
подготовка, физическая культура и  
основы безопасности  
жизнедеятельности»  
Протокол от «28» декабря 2022 г. № 7

 / Л.Н.Деменкова /  
подпись и расшифровка руководителя МО

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
«29» декабря 2022 г.

 / И.В.Фирсенкова /  
подпись и расшифровка

## Пояснительная записка

1. Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы по предмету составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 года;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014

№41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г.

№09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Положение о рабочей программе СОГБОУ «Общеобразовательный центр «Южный» (Приказ от «08» июня 2016 г. № 59/1-о);

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014);

- Рабочая программа воспитания СОГБОУ «Общеобразовательный центр «Южный», утвержденная приказом директора от 18.06.2021 г. №117-о

2. Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Рабочая программа секции О(общей) Ф(физической) П(подготовке)

Срок реализации – 4 года.

Базовый документ: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 кл.» - М.

Просвещение – 2013 год. В. И. Лях, А. А. Зданевич.

1. Цели и задачи:

1. Научить новым видам движений.
2. На основе интересов и склонностей учащихся, углубить знания; расширить арсенал двигательных умений, навыков.
3. Способствовать закаливанию, укреплению и развитию функций основных систем организма (СС, ДС, ОДА).
4. Способствовать развитию морально – волевых качеств личности.

II. Программа состоит из следующих разделов:

1. Теоретические сведения – 12 часов.
2. Л / атлетика – 40 часов.
3. Гимнастика + игры – 80 часов.
4. Лыжи + игры – 28 часов.

Содержание занятий по ОФП определяется темой прохождения учебного материала по четвертям; форма проведения определяется с учетом возраста, физкультурной группы учащихся.

Основное направление.	Темы.	Кол-во часов.
Теория.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила по технике безопасности на занятиях: гимнастикой, л/атлетикой, с/играми.</li> <li>• Значение занятий по ОФП для укрепления здоровья.</li> <li>• Правила изучаемых п/игр, с/игр.</li> <li>• Терминология по л/атлетике, гимнастике, л/подготовке.</li> <li>• Личная гигиена.</li> <li>• Режим дня.</li> <li>• Закаливание.</li> <li>• Инвентарь.</li> <li>• Оборудование.</li> <li>• Основные положения рук, ног.</li> </ul>	12
Гимнастика + подвижные игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Опорные прыжки, прыжок в упор присев, прыжок ноги врозь.</li> <li>• Бревно: приставной шаг, переменный шаг, повороты на одной ноге.</li> <li>• Акробатика: переворот боком, стойка на руках с помощью, кувырки, упражнения с предметами, без предметов, упражнения ритмической гимнастики.</li> </ul>	80
л/атлетика + Подвижные игры	Прыжки в высоту, длину, со скакалкой, метание мяча, оздоровительный бег, ходьба, п/игры.	40
л/подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Передвижение попеременным двухшажным ходом;</li> <li>• Подъемы полуелочной лесенкой, спуски в высокой и низкой стойке;</li> <li>• Ходьба с равномерной скоростью до 2 км.</li> </ul>	28

### III. Предполагаемые результаты программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся по ОФП являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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.

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;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

IV.В результате освоения программного материала

Учащиеся I класса должны:

иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;</li> <li>- о способах изменения направления и скорости движения;</li> <li>- о режиме дня и личной гигиене;</li> <li>- о правилах составления комплексов утренней зарядки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки физкультминуток;</li> <li>- играть в подвижные игры;</li> <li>- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</li> <li>- выполнять строевые упражнения.</li> </ul>

Учащиеся II класса должны:

иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о зарождении древних Олимпийских играх;</li> <li>- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;</li> <li>- о правилах проведения закаляющих процедур;</li> <li>- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);</li> <li>- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</li> <li>- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);</li> <li>- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;</li> </ul>

Учащиеся III-IV класса должны:

иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о физической культуре и её содержании у народов Древней Руси;</li> <li>- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;</li> <li>- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;</li> <li>- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;</li> <li>- проводить закаляющие процедуры ( обливание под душем );</li> <li>- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;</li> <li>- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> </ul>

Учащиеся V класса должны:

знать и иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;</li> <li>- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;</li> <li>- о физической нагрузке и способах её</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести дневник самонаблюдения;</li> <li>- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;</li> <li>- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;</li> <li>- выполнять игровые действия в футболе,</li> </ul>

регулируемая; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;	баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;
--	--

#### V. Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения четыре раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставлении отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Формой контроля являются контрольные упражнения.

Для I класса:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 - 12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см	118 - 120	115 - 117	105 - 114	116 - 118	113 - 115	95 - 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Для II класса:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в виса лежа согнувшись, кол-во раз	14 - 16	8 - 13	5 - 7	13 - 15	8 - 12	5 - 7
Прыжок в длину с места, см	143 - 150	128 - 142	119 - 127	136 - 146	118 - 135	9108 - 117
Наклон вперед, не сгибая ног в лбом	Коснуться лбом	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами

коленях	колен	пола	пола		пола	пола
Бег 30 м с высокого страта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учёта времени					

Для 3-4 класса:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 - 160	131 - 149	120 - 130	143 - 152	126 - 142	115 - 125
Ходьба на лыжах 1 км. мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Бег 30 м с высокого страта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6

Для 5 класса:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол – во раз				18	15	10
Бег 60 м	10.0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м	4.30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Плавание 50 м	Без учёта времени					
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

#### VI. Методические рекомендации

По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе. Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе. Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а так же правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, рукоход, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов секции, а также повышение их интереса к занятиям необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. На занятиях по ОФП это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2–3 классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, ставятся вопросы для актуализации необходимых знаний.

## VII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
	Библиотечный фонд	
	1. Комплексная программа по физической культуре. Авторы: В. И. Лях, А.А.Зданевич, Москва, "Просвещение", 2013 г.	1
	Оборудование зала	
	Спортивный инвентарь: канат, гимнастические скамейки, маты, шведская стенка, мячи, скакалки, обручи и др.	По мере необходимости

Актуальность этой программы обусловлена ее практической значимостью. Учащиеся могут достичь более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщиться к регулярным тренировкам.