

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики**  
**Свердловской области**  
**Муниципальный орган**  
**"Управление образования муниципального округа Краснотурьинск"**  
**МАОУ "ООШ №18"**

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МАОУ "ООШ № 18"  
Протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ "ООШ № 18"  
Глеба С.В.  
Приказ № 24-ОД  
от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)»**

**Краснотурьинск 2025**

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

**Знания о физической культуре.** История физической культуры.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

**Физическое совершенствование.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения и др.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения и др.

**Спортивные игры. Подвижные игры.**

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**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 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**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 ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических

качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

### 3. Тематическое планирование.

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	2
	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	2
	Подвижные Игры.	2
2	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	2
	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	2
	Подвижные Игры.	2
3	Бег на короткие дистанции.	2
	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	2
	Подвижные Игры.	2
4	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижные игры.	2

	Силовые упражнения.	2
	Подвижные игры	2
5	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	2
	Подвижные Игры.	2
	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	2
6	Спортивная игра «Футбол». Бег на средние дистанции.	2
	Подвижные Игры.	2
	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2
7	Подвижные игры. Медленный бег до 10 минут.	2
	Спортивная игра «Футбол». Прыжковые упражнения (разновидности).	2
	Подвижные Игры.	2
8	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.	2
	Подвижные Игры.	2
	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.	2
9	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	2
	Подвижные Игры.	2
	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	2
10	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	2
	Подвижные Игры.	2
	Прыжковые упражнения (разновидности).	2
11	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижные игры.	2
	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	2
	Подвижные Игры.	2
12	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижные игры.	2
	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	2
	Подвижные Игры.	2
13	Учебная игра.	2
	Подвижные Игры.	2
	Соревнования «Веселые старты».	2
14	Инструктаж по ТБ на занятия по лыжам. Классические лыжные ходы.	2
	Ходьба свободным стилем 1км.	2
	Подъёмы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1 км.	2
15	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов	2
	Ходьба свободным стилем 1км.	2
	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	2
16	Сочетание лыжных ходов.	2
	Ходьба свободным стилем 1км.	2
	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	2
17	Подъёмы и спуски с горки	2

	Ходьба на лыжах попеременным 2хшажным ходом до 2 км.	2
	Коньковый полу- коньковый лыжные ходы.	2
18	Эстафеты на лыжах.	2
	Подвижные игры.	2
	Гонка на лыжах классическим стилем 500м.	2
19	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	2
	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике.	2
	Основные гимнастические положения.	2
20	Перекаты вперед-назад, кувырок назад.	2
	Подвижные игры.	2
	Команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	2
21	Комплекс упражнений с гантелями.	2
	Подвижные игры.	2
	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	2
22	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	2
	Подвижные игры.	2
	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	2
23	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека.	2
	Эстафеты с предметами.	2
	Общеразвивающие упражнения с партнёром. Подвижные игры.	2
24	Комплекс упражнений для развития гибкости.	2
	Подвижные игры.	2
	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем.	2
25	Эстафеты с предметами и без предметов.	2
	Подвижные игры.	2
	ОРУ в движении.	2
26	Гимнастическая полоса препятствий (по частям).	2
	Подвижные игры.	2
	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2
27	Общие представления о физическом развитии человека.	2
	Подвижные игры.	2
	Правила измерения роста и массы тела. Отжимания от пола.	2
28	Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм.	2
	Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).	2
	Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	2
29	ОРУ на месте. Игра «Пионербол».	2
	Подвижные игры.	2
	Физические качества человека. Челночный бег 10x5 м. Подвижные игры.	2
30	Прыжки через скакалку. Упражнения на развитие выносливости, силы.	2
	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2

	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	2
31	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.	2
	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Подвижные игры.	2
	Игра «Футбол».	2
32	Бег по пересечённой местности до 4 км.	2
	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
	Игра «Футбол». Подвижные игры.	2
33	Общие представления о физической нагрузке. Подвижные игры.	2
	Бег на короткие дистанции 100 м.	2
	Подвижная игра «Салки».	2
34	Правила самостоятельного освоения физических упражнений.	2
	Контрольное упражнение: бег 1000 м.	2
	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.	2
<b>Всего:</b>		<b>204</b>

#### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

Учебно-методическое обеспечение: О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)

Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004;

Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002.