

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – Ардонская средняя общеобразовательная школа им. М.Н. Плоткина г. Клинцы Брянской области,
243110 Брянская область, г. Клинцы, с. Ардонь, ул. Стахановская, д.168
ОКАТО 15415000002; ОГРН 1023201340117; ИНН 3203004687;
КПП 324101001; ОКПО 22348382; тел. (848336)4-31-19;
ardsch@mail.ru; <http://ardsch.edusite.ru>

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
Трегубова В.И.
Протокол №1
от «28» августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
МБОУ-Ардонская СОШ
Мамонова Н.В.
Приказ №107 от «28» августа 2026г.

**дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка(ОФП)»
Срок освоения: 1 год (с 10 по 11 классы)**

Составитель: Сушок Е.Ю.

Мамонова Наталья Васильевна	Подписано цифровой подписью: Мамонова Наталья Васильевна Дата: 2026.10.14 23:26:03 +03'00'
-----------------------------------	---

Выписка верна «28» августа 2026 г.

Директор /Н.В. Мамонова

1. Пояснительная записка учебного предмета, учебного курса, учебного модуля, курса внеурочной деятельности

1. Рабочая программа *по учебному предмету, учебному курсу, учебному модулю, курсу внеурочной деятельности «ОФП»* составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования»; *(для 5-9 классов)*
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228) *(для 10-11 классов)*;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.06.2025 № 467 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования».
- Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации (утверждена Коллегией Министерства просвещения Российской Федерации от 29.12.2018 г);
- Программы воспитания МБОУ-Ардонская СОШ на 2026-2027 учебный год;
- Учебного плана МБОУ-Ардонская СОШ на 2026-2027 учебный год;
- Годового календарного учебного графика МБОУ-Ардонская СОШ на 2026-2027 учебный год;
- Положения о рабочей программе МБОУ-Ардонская СОШ;

2. Программа по курсу внеурочной деятельности «ОФП» предназначена для обучающихся 7-11 классов общеобразовательной школы и рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

3. Рабочая программа создана на основе учебно-методического комплекта «Физическая культура» для 5-8 -Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров), 9-11 классов – В.И.Лях

4.Цель и задачи изучения учебного предмета «Физическая культура» являются: - 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.

5. Место курса внеурочной деятельности «ОФП» в учебном плане.

Общее число часов, для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – в 7-11 классах – 34 часа (1 час в неделю).

Подготовка к ГТО. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Цель программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося, подготовка к выполнению норм ГТО.

Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

На занятиях в кружке ОФП решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей.

Поэтому руководитель должен изучать своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребёнком, с родителями; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому ребёнку); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

На последующих занятиях кружка в процессе педагогических наблюдений руководитель определяет отношение ребёнка к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим, к себе; к природе; к продуктам труда; определяет направленность личности ребёнка, его интересы, мотивы поведения, степень развития нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу.

Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку. Следить за самочувствием учащихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, выполнение норм ГТО.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Формы занятий: основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию.

Методы:

1. Методы, направленные на приобретение знаний:
 - рассказ, объяснение, наблюдение, беседа
 - натуральный показ, демонстрация.
2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:
 - целостное упражнение
 - расчлененное упражнение.
3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:
 - игровой, соревновательный
 - равномерный, переменный, повторный, круговой.

Краткая характеристика обучающихся

Развитие подростков характеризуется интенсивным ростом, включающим изменения размеров тела и видимые структурно-скелетные изменения. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная.

Интенсивный рост достигает своего пика у девочек около 12 лет, а у мальчиков - около 14 лет. Учитывая индивидуальные отличия в темпах роста, можно утверждать, что значительные физические изменения осуществляются на протяжении всего периода 10-15 лет. Темпы роста отличны у мальчиков и девочек.

Физическое развитие подростков осуществляется в соответствии с определенными закономерностями и последовательностью изменений, однако темпы и характер роста индивидуальны у каждого подростка. Периодом самых значительных изменений в физическом развитии девочек является возраст 11-13 лет, у мальчиков самые значительные изменения наблюдаются в 13 и 14 лет. Отличия в темпах созревания влияют на самооценку, самочувствие и общее психосоциальное развитие.

Ведущая деятельность подростка : в указанном контексте происходит и смена ведущей деятельности. Роль ведущей в подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность, средством реализации которой служит: учение (Л. И. Божович), общение(Д. Б. Эльконин), общественно-полезный труд(Д. И. Фельдштейн).

Дети в этом возрасте осваивают новые правила поведения. Активны и стремительны в достижении успеха, постижение нового. Детям этого возраста свойственный пытливый ум, стремление к познанию, жажда деятельности. Формируется стремление к взрослости на уровне «Я могу», «Я должен». Стремление применять свои возможности.

В возрасте 15-17 лет формируются собственные взгляды и отношение, поиск самоопределения.

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Объём и срок освоение программы: 34 часа, 1 год

Форма обучения: очно

Состав группы: до 25 человек

Режим занятий

Продолжительность занятий: 1 академический час 40минут

Периодичность в неделю: 1 раз

Количество часов в неделю: 1 час

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса, учебного модуля, курса внеурочной деятельности

Ожидаемые результаты.

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

- выполнить нормы ГТО

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;

- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков , применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, выполнение норм ГТО.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

3. Содержание учебного предмета, учебного курса, учебного модуля, курса внеурочной деятельности

1. Вводное занятие.

Правила охраны труда и техника безопасности

Теория:

Правила по предупреждению травматизма при занятиях в кружке.

2. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

4. Легкая атлетика. Медленный бег. Кросс 1000—1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину способом «прогнувшись», «согнув ноги». Прыжки в высоту. Метание малого мяча с места и разбега. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

5. Подвижные игры: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч — среднему», «Мяч — капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствия, «Перестрелка», «Пионербол».

6. Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Повороты на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Кувырок назад, вперед, стойка на лопатках, мост. Переворот в сторону. Гимнастические упражнения на снарядах.

7. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.

8. Лыжная подготовка. Лыжная гонка на 2 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск со склона в средней стойке. Торможение и поворот плугом.

9. Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком, Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, выбивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Двусторонняя игра.

10. Волейбол. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

4. Тематическое планирование учебного предмета, учебного курса, учебного модуля, курса внеурочной деятельности

№	Наименование разделов и тем программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физическая культура и спорт в России.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru!
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru!
3	Легкая атлетика.	10	4	6	www.edu.ru www.school.edu.ru

						edu.ru https://uchi.ru!
4		Гимнастика.	3	1	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru!
5		Лыжная подготовка	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru!
6		Баскетбол	6	1	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru!
7		Волейбол	4		4	www.edu.ru www.sch

						ool. edu.ru https://uchi.ru!
8		Кроссовая подготовка	4	1	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru!
		Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.		7		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru!
		Итого:	34	7	27	

Формы учета рабочей программы воспитания

Рабочая программа воспитания реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

- обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей культуры и спорта, ученых, политиков, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие физической культуры и спорта нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;

- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам сделавшим важный вклад в развитие физической культуры и спорта в нашей стране,

- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме организации групповых и индивидуальных исследований (мини-исследований), включение в урок различных исследовательских заданий и задач, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

5.Календарно- тематическое планирование учебного предмета, учебного курса, учебного модуля, курса внеурочной деятельности

№ п/п	Название раздела, темы урока	Количество о часов	Дата проведения урока по факту
1.	Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности.	1	
2.	Правила закаливания.	1	
3.	Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах.	1	
4.	Лёгкая атлетика.(5 ч) Инструктаж по ТБ. Спортивная ходьба.	1	
5	Бег на короткие дистанции.(спринт)	1	
6.	Кросс 1-3 км	1	
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» и с места	1	
8.	Метание малого мяча и гранаты	1	
9- 10.	Спортивные игры- волейбол(4 ч) Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча, подачи мяча	2	
11- 12.	Прием мяча, нападающий удар	2	
13- 14.	Гимнастика.(3 ч) Инструктаж по Тб. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках. Наклон вперед из положения стоя.	2	
15.	Опорный прыжок, строевые упражнения.	1	
16.	Лыжная подготовка.(4 ч)	1	

	Попеременный двухшажный ход.		
17.	Одновременный двухшажный ход.	1	
18.	Спуск со склона в средней стойке.	1	
	Торможение и поворот плугом.		
19.	Передвижение до 5 км.	1	
20-21.	Спортивные игры- баскетбол (6 ч) Инструктаж по ТБ.	2	
	Передача мяча. Ведение мяча.		
22-23.	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок.	2	
24-25.	Перехват, вырывание, выбивание мяча. Двусторонняя игра.	2	
26-27.	Лёгкая атлетика.(5 ч) Инструктаж по ТБ.	2	
	Спринтерский бег. Эстафетный бег.		
28-29.	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	2	
30.	Метание различных снарядов	1	
31-34	Кроссовая подготовка (4 ч) Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	4	

6.Лист коррекции рабочей программы внеурочной деятельности

	Тема	Пути ликвидации отставаний в программном материале:	
		По программе	Сокращено, объединено
		1 час	
		1 час	
		1 час	

Программный материал пройден. Отставаний нет.
Учитель:

