



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1DE8B2DDE7D10B8454307116F001E4F2
Владелец: Борзунова Нина Ивановна
Действителен: с 15.10.2025 до 08.01.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

деятельности кружка (ФГОС ООО)

«Общая физическая подготовка»

Направление деятельности: **Спортивно-оздоровительное**

Уровень общего образования (класс): **основное общее (5-9 классы)**

Количество часов - **34 ч.**

2026-2027 уч. год

СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7
3. СОДЕРЖАНИЕ	10
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка разработана для 5-9 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. План дополнительных образовательных программ (кружков) МБОУ Елизаветинская СОШ Азовского района в 5-9 классах на 2026 – 2027 уч. год.

9. Локальный акт МБОУ Елизаветинская СОШ Азовского района «Положение о рабочей программе».

10. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивно-оздоровительной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, снижение уровня физической подготовки.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Цели программы:

совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи.**

Оздоровительные:

- укреплять здоровье учащихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Рабочая программа разработана в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Елизаветинской СОШ Азовского района.

Данная программа рассчитана на 1 год. Категория учащихся 5-9 классы. В 2026-2027 году согласно годовому календарному учебному графику МБОУ Елизаветинской СОШ Азовского района будет проведено 34 занятия.

День недели – среда, время начала – 15.30

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию;
- следовать основным принципам здорового образа.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с другими учащимися в процессе занятий ОФП.

3. СОДЕРЖАНИЕ

Введение. (3 ч.)

Понятие ОФП, её цели и задачи; значение двигательной активности для укрепления здоровья и физического развития; основы гигиены, режима дня, питания; влияние физических упражнений на организм (мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы); основы техники безопасности и профилактики травматизма; основы первой помощи.

Тема 1. Лёгкая атлетика (11 ч.)

Тема 2. ОФП (20 ч.)

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий.	1		
2.	Значение двигательной активности для укрепления здоровья и физического развития	1		
3.	Контрольные упражнения по физической подготовке.	1		
Лёгкая атлетика (11 ч.)				
4.	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.	1		
5.	Старт и стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Эстафета	1		
6.	Специальные беговые упражнения.	1		
7.	Бег 30 м, 60м.	1		
8.	Бег по пересечённой местности.	1		
9-10.	Метание малого мяча	2		
11.	Метание малого мяча в цель.	1		
12-13.	Метание гранаты	2		
14.	Контрольные упражнения по физической подготовке.	1		
ОФП (20 ч.)				
15-17.	Развитие силы. Подтягивание из виса.	3		
18.	Упражнения с набивным мячом.	1		
19-20.	Челночный бег.	2		
21-22.	Челночный бег 3*10 м.	2		
23-24.	Круговая тренировка.	2		

25-26.	Развитие гибкости.	2		
27-28.	Полоса препятствий.	2		
29-30.	Отжимания	2		
31-32.	Различные техники отжимания	2		
33-34.	Контрольные упражнения по физической подготовке.	2		

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 классных руководителей
 МБОУ Елизаветинской
 СОШ Азовского района
 от 17.08.2026 года № 1

_____Гурова Е.А.

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР

_____Бурлуцкая Н.В.
 17.08. 2026 года