

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – основная
общеобразовательная школа №15 п. Восход**

346686, п. Восход
Мартыновский район, Ростовская область
пер. Экскаваторный 7
Email:oosch15mart.voshod@yandex.ru

тел.8-86395 26-1-16
факс. 8-86395 26-1-16

«Утверждаю»
Директор МБОУ- ООШ № 15
Приказ № 237 от 29 августа 2025 г.
А.А. Булыгина
Подпись руководителя (ФИО)
Печать

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ОФП**
(указать учебный предмет , курс)

Уровень общего образования (класс)

начальное, основное **1-9 класс**
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов **34**

Учитель **Афраилов Сайфиддин Закирович**
(ФИО)

2025 -2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по ОФП для обучающихся , модифицирована на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича.

- ФЗ -273 «Об образовании в РФ» (статья №28);
- Устава МБОУ-ООШ №15 п. Восход;
- ФГОС ООО (приказ Минпросвещения РФ «287 от 31.05.2021г.);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 22.03.2021 № 115;
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО);
- Учебного плана МБОУ - ООШ №15 п. Восход;
- Положения «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ- ООШ №15 п. Восход;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи программы:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности,
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральным базисным учебным планом для образовательного учреждения на кружковую деятельность «ОФП» в1-9 классах отводится 34 часов, из расчёта часа в 1 неделю. Рабочая программа в соответствии с Уставом МБОУ ООШ №15 п. Восход, учебным планом, годовым календарным учебным графиком и расписанием уроков на 2025-2026 учебный год составлена на 34 часов.

Количество часов:

Всего 34 ч -1 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Легкая атлетика: бег 60, 300, 100, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем, переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полуспагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ноги; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, сосок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

1. Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, При поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
3. Наличие учебно–познавательного интереса к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.
4. Развитие творческого потенциала ребенка.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

1. Осознавать границы собственных знаний и понимать перспективы дальнейшей учебной работы, определять познавательные задачи на усвоение новых знаний.
1. Принимать учебную задачу; понимать предлагаемый план действий, действовать по плану.
2. планировать свои учебные действия (самостоятельно, с одноклассниками, с помощью учителя) для решения учебно-познавательных, учебно-практических задач.
3. Проверять правильность выполнения действий, вносить необходимые корректизы в ходе решения поставленных задач.
4. Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.
5. Оценивать совместно с педагогом и другими обучающимися успехи своего учебного труда и труда одноклассников.

Познавательные УУД:

1. Понимать информацию, представленную в разных формах: словесной, схематической, условно-знаковой.
2. Ориентироваться в системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога.
3. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от педагога.
4. Делать выводы в результате совместной работы всей группы.
1. Сравнивать и группировать такие шахматные объекты, как ходы шахматных фигур, сильная и слабая позиция, сила шахматных фигур.
2. Находить и формулировать решение шахматных задач с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

1. Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста), учиться слышать, слушать и понимать партнера; уметь договариваться, вести дискуссию.
2. Планировать и согласованно выполнять совместную деятельность.
3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения, следовать им.
4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), уважать в общении и сотрудничестве партнера и самого себя.

Тематическое планирование.

Тема раздела	Характеристика основных видов деятельности			Количество часов	Время изучения материала	Вид контроля	Срок и контроля
	Предметные	Личностные	Метапредметные				
Легкая атлетика	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	5	03.09 01.10		
Гимнастика	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	13	08.10 21.01		
Спортивные игры	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и	8	28.01 18.03		

	подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	играх.	двигательных задач.				
Легкая атлетика	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	8	25.03 20.05		
Итого:				34			

Календарно-тематическое планирование театрального кружка «ОФП»

№ урока	Часы	Тема занятия	Дата
<i>Раздел “Легкая атлетика” 5 ч.</i>			
1	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.	03.09
2	1	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м, бег на выносливость.	10.09
3	1	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м, совершенствование прыжка в д/м.	17.09
4	1	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3x10м (контр.)	24.09
5	1	ОРУ. СБУ Метание м/м (контр.) , кроссовая подготовка.	01.10
<i>Раздел “Гимнастика” 13 ч.</i>			
6	1	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	08.10
7	1	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.	15.10
8	1	ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс (контр.) . Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)	22.10
9	1	ОРУ. Вис на согнутых руках (контр.) . Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях.	05.11
10	1	ОРУ. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинации в акробатике. Мальчики – совершенствование комбинации на брусьях, девочки – совершенствование упражнений в равновесии.	12.11
11	1	ОРУ. Опорные прыжки. Совершенствование комбинации в акробатике.	19.11

12	1	ОРУ. Комбинация в акробатике, совершенствование упражнений на брусьях, упражнения в равновесии.	26.11
13	1	ОРУ. Отжимание (контр.), висы и упоры, совершенствование упражнений на брусьях, упражнения на бревне.	03.12
14	1	ОРУ. Упражнений на брусьях , упражнения в равновесии , висы и упоры.	10.12
15	1	ОРУ. Совершенствование упражнений на перекладине. Гибкость (контр.).	17.12
16	1	ОРУ в парах. Упражнения на перекладине , метание набивного мяча.	24.12
17	1	ОРУ с предметами. Полоса препятствий.	14.01
18	1	ОРУ на гимнаст. скамейке. Стр. упражнения. Упражнения на снарядах	21.01
<i>Раздел “Спортивные игры” 8 ч.</i>			
19	1	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).	28.01
20	1	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).	04.02
21	1	ОРУ. Элементы спортивной игры (бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку (контр.).	11.02
22	1	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия), метание набивного мяча	18.02
23	1	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра	25.02
24	1	ОРУ. Штрафные баскетбольные броски (контр.).	04.03
25	1	ОРУ . Броски в движении- (контр.).	11.03
26	1	ОРУ. Игра в баскетбол.	18.03

<i>Раздел “Легкая атлетика” 8ч.</i>			
27	1	Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	25.03
28	1	ОРУ. СБУ Совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстаф. палочки	08.04
29	1	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции (30м, 60м), совершенствование старта и финиширования в беге. Старты в беге.	15.04
30	1	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60м (контр.), силовая подготовка.	22.04
31	1	Футбол. Остановка мяча внутренней частью стопы. Игра.	29.04
32	1	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции (30м, 60м), совершенствование старта и финиширования в беге. Старты в беге.	06.05
33	1	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60м (контр.), силовая подготовка.	13.05
34	1	Футбол. Штрафные удары. Игра.	20.05

СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Учебно-методическое обеспечение по предмету включает дидактическое и методическое обеспечение авторской программы, взятой за основу при разработке рабочей программы.

Данные учебно-дидактический и методический комплексы позволяют оптимально организовать изучение программного материала, сохранить интерес к предмету:

- Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. М. Просвещение. 2017 г.
- Учебник «Мой друг – физкультура 1-4 класс». М. Просвещение. 2017г.

Лист внесения изменений

**«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____ Л.И.Сокиркина
Протокол № 1 от _____
« 26 » 08 2025г.**

**«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ – ООШ №15 п. Восход
_____ В.А. Дадова
« 26 » 08 2025г.**