

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11

Программа рассмотрена и
Рекомендована к применению
на заседании методического совета
Протокол № 1
«28» 08 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ № 11
А.Ю. Амбросенок
«01» 09 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7 -12 лет
Срок реализации: 1год

г. Канск 2025г.

Пояснительная записка

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

Рабочая программа по общей физической подготовке разработана на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г.

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41).

Направленность образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность: заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности: В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр. При достаточно ограниченном выборе учащихся педагог зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься ОФП. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Адресат: Данная программа разработана для детей 8-10 лет, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей.

Объем, сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (9 месяцев), объем 119 часов.

Форма обучения: очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Уровень программы: Данная программа предполагает освоение по двум уровням: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа состоит из трёх разделов:

- знания о спортивно-оздоровительной деятельности,
- физическое совершенствование со спортивной направленностью,
- способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.

Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Набор детей производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

Форма реализации образовательной программы – традиционная по организационной форме разновозрастная групповая и индивидуальная.

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года проводится 2 раза в неделю по 1,5 и 2 (академических) часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ СОШ №11 по представлению преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Цель: Развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности

Задачи:

Обучающие:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Содержание программы

Введение в курс программы

Теория

1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма

Теория

Развитие физической культуры в современном обществе.

Формирование теоретических знаний о гимнастике.

Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетике.

Формирование теоретических знаний о лыжной подготовки

Формирование теоретических знаний о подвижных играх.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Теория

Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Теория

Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.

4. Гимнастика

Теория

Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика-10ч.

Акробатические упражнения

Упражнения на гимнастических снарядах.

Лазание.

5. Легкая атлетика

Ходьба и медленный бег

Кросс

Бег на короткие дистанции до 30 м.

Бег на длинные дистанции.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.

Метание мяча с места, на дальность, в цель.

6. Спортивные игры

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.

Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.

Остановки (прыжком). Повороты на месте.

Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.

Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками

7. Подвижные игры

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,

«Заяц в огороде», «Прыгающие воробьшки», «Попади в обруч»,

«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,

«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,

8. Контрольные испытания и соревнования

К.И прыжков в длину.

К.И метание мяча на дальность.

Учебная игра по баскетболу

Учебная игра по пионерболу.

Планируемые результаты

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
-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.	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; двигательные действия из	представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 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 игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять технические действия из

	базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
--	--	--

Календарно тематический план

№	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Примечание
1.			Развитие физической культуры в современном обществе.	
2.			Формирование теоретических знаний о гимнастике.	
3.			Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетики.	
4.			Формирование теоретических знаний о лыжной подготовки	
5.			Формирование теоретических знаний о подвижных играх.	
6.			Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.ОРУ	
7.			Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.	
8.			Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал).ОРУ	
9.			Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.	
10.			Упражнения без предметов. Строевые упражнения	
11.			Упражнения с предметами	
12.			Упражнения в парах	
13.			Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки.	
14.			Акробатические упражнения	
15.			Упражнения на гимнастических снарядах.	

16.		Лазание и перелазание	
17.		Ходьба и медленный бег	
18.		Кросс	
19.		Бег на короткие дистанции до 30 м.	
20.		Бег на длинные дистанции.	
21.		Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	
22.		Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.-контроль	
23.		Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.	
24.		Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.	
25.		Остановки (прыжком). Повороты на месте.	
26.		Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.	
27.		Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками	
28.		Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,	
29.		«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,	
30.		«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,	
31.		«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,	
32.		К.И прыжков в длину.	
33.		К.И метание мяча на дальность.	
34.		Учебная игра по баскетболу	
35.		Учебная игра по пионерболу.	
36.		Упражнения без предметов. Строевые упражнения	
37.		Упражнения с предметами	
38.		Упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки.	
39.		Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Акробатические упражнения.	
40.		Упражнения на гимнастических снарядах.	
41.		Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Ходьба и медленный бег	

42		Кросс-300-500м.	
43		Бег на короткие дистанции до 30-60 м.	
44		Бег на длинные дистанции.	
45		Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	
46		Метание мяча с места ,на дальность, в цель.	
47		Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.	
48		Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.	
49		Остановки (прыжком). Повороты на месте.	
50		Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.	
51		Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками	
52		Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,	
53		«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»	
54		«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись».	
55		«Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,	
56		К.И прыжков в длину.	
57		К.И метание мяча на дальность.	
58		Учебная игра по баскетболу	
59		Учебная игра по пионерболу	
60		Скоростно-силовая подготовка	
61		Упражнения на гибкость	
62		Учебная игра с элементами футбола	
63		Соревнования в группе по пионерболу	
64		Упражнения на брусках	
65		Силовая подготовка	
66		Кроссовая подготовка	
67		Подвижные игры с элементами баскетбола	
68		Упражнения на пресс	
69		ОФП: силовые упражнения, прыжки со скакалкой.	
70		Контроль уровня физической подготовленности. Подведение итогов.	

Условия реализации программы:

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режимом.
2. Школьный стадион.
3. Спортивный инвентарь:
 - мячи гимнастические;
 - гимнастические коврики
 - гимнастические скамейки (4 шт.);
 - скакалки; – гимнастические обручи;
 - гимнастический мостик;
 - гимнастическая стенка;
 - маты гимнастические;
 - рулетка;
 - секундомер;
 - беговая дорожка;

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной спортивной площадке.

Методическое обеспечение программы

- наличие видеоматериалов;
- наличие демонстрационных, наглядных иллюстративных материалов;
- наличие тренажёров для обучения отдельным техническим элементам;
- наличие методических разработок по обучению техническим элементам и тактике ведения игры;
- наличие специальной литературы по ОФП и гимнастике;
- диагностический инструментарий.

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Формы аттестации.

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований.

Оценочный материал

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперёд из положения, сидя (см)	5	6	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

Список литературы

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009