

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Ирбитское муниципальное образование  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Фоминская основная общеобразовательная школа

Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Школьный спортивный клуб»**  
**«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся:

7 – 16 лет

Срок реализации: 1 год

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Особенности содержания программы	4
1.4. Планируемые результаты	4

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план	5
2.1. Календарный учебный график	6
2.2. Рабочая программа учебного курса	6
2.4. Методическое обеспечение программы	6

### Раздел 3. Комплекс форм аттестации.

3.1. Формы аттестации и оценочные материалы	7
---	---

### Приложение.

## Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Соответствие программы действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29 ноября 2018г.№196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726р;
- Письмо Мин. Обр. науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

#### ***Направленность.***

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка»

#### ***Актуальность программы.***

Актуальность программы заключается в том, что Общая физическая подготовка (ОФП) обучение является одним из важнейших элементов физкультурно-спортивного воспитания в кадетских классах. ОФП дисциплинирует обучающихся, способствует развитию исполнительности, собранности, опрятности и формированию личности, командной игры.

#### ***Отличительные особенности и новизна***

Особенность Программы заключается в сочетании формирования практических навыков.

#### ***Адресат программы***

Программа ориентирована на обучающихся 7– 16 лет.

#### ***Объем программы, срок освоения.***

Занятия по данной программе проходят 2 часа в неделю, всего 68 часов в течение учебного года.

#### ***Форма обучения.***

Работа проводится в форме практических занятий.

Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа построена по принципу от «простого к сложному» и углубление практических умений на каждом последующем этапе обучения. Во время каникул образовательная деятельность может видоизменяться: участие в конкурсах, слетах, смотрах и т.п.

Программа предусматривает индивидуальную, групповую и коллективную работу обучающихся, закрепление получаемых знаний во время практических занятий.

### **Уровни освоения программы**

Уровень сложности Программы: стартовый.

По расписанию, занятие с одной группой 40 мин.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся интереса к военно-прикладной подготовке.

Задачи программы:

- развитие патриотических, моральных и нравственных качеств личности обучающихся;
- пропаганда и популяризация ЗОЖ;
- выявление способных и увлеченных обучающихся для дальнейшего профильного обучения;
- совершенствование разностороннего развития обучающихся;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков; - развитие волевых качеств и дисциплины.

## **1.3. Особенности содержания программы.**

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные и подвижные игры (элементы спортивных игр), гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения.

Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение.

При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

## **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

Ожидаемый результат:

- развитие интереса к спорту.
- умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- умение выражать свои эмоции договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения следовать им; - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

В результате изучения программы ОФП и получения практических навыков в выполнении воинского устава в повседневной жизни обучающиеся должны знать:

- правильное толкование выполняемого упражнения, конкретно сделать правильную и хорошую разминку

Уметь:

- уверенно выполнять силовые упражнения;

Иметь навыки:

- дисциплины и самодисциплины;
- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в конкурсах, соревнованиях; - активной жизненной позиции.

Развитие значимых для данной деятельности личностных качеств:

- самостоятельности в принятии правильных решений;
- здорового образа жизни и навыка самостоятельного физического совершенства.

## Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование курса					
	Название детского творческого объединения (руководитель)	Количество часов	Общая физическая подготовка	Легкая атлетика	Гимнастика	Подвижные и спортивные игры
1.	Первый год обучения	<b>Всего</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>16</b>
		Теория	0	0	0	0
		Практика	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>16</b>

## **2.2. Календарный учебный график.**

Освоение Программы организовано в соответствии с календарным учебным графиком МОУ «Фоминская ООШ» на 2025-2026 учебный год: Начало учебного года – 1 сентября 2025 г.

Окончание учебного года – 26 мая 2026 г.

Продолжительность учебного года: 34 недели.

Нерабочие праздничные и выходные дни:

4 ноября 2023 г.- День народного единства;

30, 31 декабря 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января 2025 г. - Новогодние каникулы;

6 января 2025 г. - Рождество Христово;

23 февраля 2025 г. –День защитника Отечества;

8 марта 2025 г. - Международный женский день;

1 мая 2025 г. –Праздник Весны и Труда;

9 мая 2025 г. –День Победы;

## **2.3. Рабочая программа учебного курса.**

Программа разработана для обучающихся 1– 9 классов с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся 2 раза в неделю с нагрузкой 1 час. Курс рассчитан на 68 часов в год.

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

## **2.4. Методическое обеспечение программы**

*Учебное оборудование:* спортивный зал, стадион

*Технические средства:* спортивный инвентарь

*Методическая литература:*

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л. — (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag.ru](http://www.uchmag.ru)

### **3. КОМПЛЕКС ФОРМ АТТЕСТАЦИИ.**

#### ***3.1. Форма аттестации и оценочные материалы.***

Промежуточная аттестация может проводиться в следующих формах:

- самостоятельные работы репродуктивного характера;
- контрольно переводные нормативы

Приложение  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей  
программе  
физкультурно-спортивной  
направленности  
«Общая физическая подготовка»

Рабочая программа учебного курса  
«Общая физическая подготовка»



## **Содержание программы.**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка – 12 часов.**

**Практика (12 часов).** Общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса; упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

### **Тема 2. Легкая атлетика -20 часов.**

#### **Практика (20 часов).**

Дозированная ходьба и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Строевые упражнения.

### **Тема 3 Гимнастика- 20 часов.**

#### **Практика (20 часов).**

Общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании.

### **Тема 4. Подвижные и спортивные игры-16 часов.Практика (16 часов).**

Упражнения для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол.

## **Календарно- тематическое планирование.**

№ п/ п	Тема	Колво часов
	<b>Тема 1 «Общая физическая подготовка»</b>	<b>12</b>
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	2
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. Челночный бег Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	2
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	2

4	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета.	4
5	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	2
	<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<b>20</b>
6	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	2
7	Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Прыжок в длину с места на результат. Сп/ игры по выбору.	4
8	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	2
9	Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц. Вис на гимнастической стенке – оценить. СП/ игра по выбору.	2
10	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	2

11	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	2
12	Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	2

13	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	2
14	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	2
	<b>Тема 3 Подвижные и спортивные игры</b>	<b>16</b>
15	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	4
16	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	2
17	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	2
18	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	2
19	. Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.	2
20	Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка. Игровые эстафеты.	2
21	Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	2
	<b>Тема 4. Гимнастика</b>	<b>20</b>

22	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	4
23	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	4
24	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра	2
25	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.	2
26	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (гантели); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.	4
27	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	4