


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Александровская средняя общеобразовательная школа № 10»  
663960, Российская Федерация, Красноярский край, Рыбинский район,  
с.Александровка, ул. Советская, д.44а.  
e-mail: [aleksandrovka-school10@mail.ru](mailto:aleksandrovka-school10@mail.ru)  
Тел. 8(39165)77147

РАССМОТРЕНО на МО учителей МБОУ «Александровская СОШ №10» Протокол № 1 от 30.08.2024г	СОГЛАСОВАНО Педагогический совет Протокол № 1 от 30.08.2024г	 УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Александровская СОШ №10» Л.С. Манузина Приказ № 01-05-157 от 30.08.2024г
---	---	--

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Общая физическая подготовка»**  
на 2024-2025 учебный год

**Составитель:** Прокопьева Анастасия Константиновна  
Педагог дополнительного образования

с. Александровка 2024-2025 год

## **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ**

### **Пояснительная записка**

- Нормативная база
- Актуальность программы
- Направленность и отличительные особенности
- Уровень освоения программы
- Адресат программы
- Цель и задачи
- Условия реализации и формы подведения итогов реализации программы
- Планируемые результаты

### **Учебный план**

### **Содержание программы**

### **Методическое обеспечение программы**

### **Система контроля результативности программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

### **Информационные источники**

### **Приложения**

## Пояснительная записка

Основы физической подготовки (далее ОФП) - это не спорт, но без него не обойтись, ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

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

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

### Нормативная база

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных

программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Уставные и локальные акты организации.

### **Актуальность программы**

Данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

**Направленностью и отличительными особенностями** дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивного направления является следующее:

Программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года) и специфики учреждения. В зависимости от контингента группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными.

Направленность на реализацию по принципу вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, бассейн).

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения (опредмечивание знаний).

## Уровень освоения программы

Уровень освоения программы	Целеполагание	Минимальные требования к результативности программы
Стартовый	Формирование и развитие способностей учащихся; формирование общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени	Освоение прогнозируемых результатов. Презентация результатов на уровне образовательной организации
Базовый	Развитие у учащихся мотивации в творческой и научно-исследовательской деятельности; создание условий для личностного самоопределения и самоорганизации; выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности	Освоение прогнозируемых результатов. Презентация результатов на уровне муниципального образования. Участие в муниципальных и региональных мероприятиях.
Продвинутый	Формирование личностных качеств и социально-значимых компетенций, развитие интереса к научно-исследовательской деятельности; создание условий для профессионального самоопределения, обеспечение конкурентоспособности выпускников на основе высокого уровня полученного образования	Освоение прогнозируемых результатов. Презентация результатов на уровне муниципального образования. Участие в региональных и общероссийских мероприятиях. Наличие выпускников, продолживших обучение по профилю программы.

### Адрес программы

Данная программа предназначена для учащихся 11-14 лет, базового уровня подготовленности. Ее основной особенностью является комплексный подход к обучающимся. Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

### Цель и задачи

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основная задача спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

**Условия реализации и формы подведения итогов реализации программы**  
Дополнительная программа «ОФП» рассчитана на 68 часов в год за весь период обучения, два часа в неделю, по 40 минут одно занятие

Программой предусматриваются теоретические (при дистанционной форме), практические и комбинированные занятия (комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; спортивные праздники, квесты; соревнования; эстафеты; - домашние задания), выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и в выполнении нормативов ГТО-3, 4 степени и т.д.

Руководитель объединения доводит до занимающихся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Участие в школьных спортивных соревнованиях по изучаемым видам спорта в кружке являются одним из средств повышения интереса к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей и одноклассников, в целях пропаганды ЗОЖ.

### Планируемые результаты

- поднять уровень физического здоровья среди детей среднего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом;
- подготовить детей к выполнению нормативов ГТО.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, правила ЗОЖ, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой	4	Учащиеся на каждом занятии получают теоретическую информацию в водной части занятия		Первичное, текущее, итоговое тестирование или опрос
2.	Лёгкая атлетика	10	1	9	Выполнение контрольных тестов, участие в соревнованиях
3.	Гимнастика	10	1	9	Выполнение контрольных тестов, участие в соревнованиях

4.	Спортивные игры (стритбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис)	27	3	24	Выполнение контрольных тестов, участие в соревнованиях
5.	Подвижные игры, эстафеты	5	1	4	Выполнение контрольных тестов, участие в соревнованиях
6.	Лыжная подготовка	6	0,5	5,5	Выполнение контрольных тестов, участие в соревнованиях
7.	Стрелковая подготовка	3	0,5	2,5	Выполнение контрольных тестов, участие в соревнованиях
8.	Плавание	3	0,5	2,5	Выполнение контрольных тестов, участие в соревнованиях
Итого		68	8	60	

### **Содержание программы по разделам**

#### **1. Физическая культура и спорт в РФ**

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

#### **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль**

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при



спортивных травмах.

### **3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь**

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закалывающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

### **4. Гимнастика**

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: сгибание и разгибание рук в упоре в упоре лежа; подтягивание на низкой и высокой перекладине. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

### **5. Лёгкая атлетика**

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания. Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега на дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

### **6. Подвижные игры**

Теория. Правила игры. Практика. «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 препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

### **7. Волейбол**

Теория. Правила игры. Стойка игрока. Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

### **8. Футбол**

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры. Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

### **9. Лыжная подготовка**

Теория. Основы техники ходьбы на лыжах. Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.) Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

### **10. Стрит бол**

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. 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, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

### **11. Настольный теннис**

Обучение ударам справа и слева, подаче и приему подачи ладонной и тыльной стороной ракетки. Понимание «направления» удара и контроль

траектории полета мяча. Удары справа и слева с вращением. Обучение простейшим тактическим приемам настольного тенниса.

## **12. Плавание**

Основы техники плавания кролем на груди, плавания кролем на спине, плавания брассом. Способы выполнения стартов и прохождения поворотов.

Тактическая подготовка: финиш, выполнение поворотов.

## **13. Стрелковая подготовка**

Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в тире и на линии огня. Техника выполнения выстрела. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, спуск курка, дыхание. Стрельба из пневматической винтовки на 10 м по мишени №6, три пробных, пять зачетных из положения сидя с упора.

### **Методическое обеспечение программы**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения руководствуется принципами-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 или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

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

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и даются индивидуальные рекомендации занимающимся.

## Система контроля результативности программы

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля*1	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
Первичный	Сентябрь (год начала реализации программы)	Оценка входного уровня физического состояния организма и навыков по видам спорта у обучающихся	Первичные тесты по разделам программы	Контрольные тесты по пройденным разделам программы
Текущий	В течение всего учебного года	Оценка успешности освоения пройденных разделов и подготовка к участию в школьных соревнованиях по видам спорта	Контрольные тесты по пройденным разделам программы	Тестовые таблицы по разделам программы
Промежуточный	Декабрь, Май	Оценка физического состояния организма и навыков учащегося, получение соревновательного опыта	Школьный этап состязаний по видам спорта	Судейские протоколы
Итоговый	Май	Получение знака отличия ВФСК ГТО	Выполнение нормативов ВФСК ГТО	Судейские протоколы

### Материально техническое обеспечение программы

#### Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Пришкольный стадион;
- Класс (для теоретических занятий);
- Стрелковый тир
- Спортивный зал.

#### Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;

- Футбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Медицинболы;
- Полусферы;
- Спортивные гранаты;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Гимнастическая перекладина;
- Гимнастические брусья;
- Полусферы;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи;
- Пневматические винтовки;
- Канаты;
- Лыжный инвентарь.

### **Информационное обеспечение**

При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы и литература:

Литература для учителя.

1. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.

2. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994

4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).

6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

8. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

9. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

Литература для детей.

1. Т.В. Рыбкина «Спортивный час в группах продлённого дня» Тамбов 1996.

2. А.В. Сычёв «Акробатические упражнения в школьной программе». Тамбов 1995.

3. М.В. Видякин «Внеклассные мероприятия в средней школе» Волгоград. «Учитель» 2004