Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 33
пос. Кытлым

Согласовано
педагогическим советом
МАОУ СОШ № 33
протокол № 15 от «29» августа 2026 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ № 33
_____ Л.Б. Панина
Приказ от «29» августа 2026 г. №164-д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно- спортивной направленности

«Общефизическая подготовка»

Возраст обучающихся 6-11 лет

Срок реализации 1 год

Автор-разработчик:

Мазур А. В.,

педагог дополнительного образования

пос. Кытлым

2026 год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Общефизическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 28.12.2024 г.);
3. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН) (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024 г.);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том,чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

Образовательные:

–совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

–обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

–формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической

культуры;
–формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений;
–о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
–формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитательные:

– воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
– воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
– воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

– направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

– объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно- корригирующей направленностью;

– учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод усвоенных знаний в практические навыки и умения;

– учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Адресат программы. Программа рассчитана на 1 час в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 34 часа. Средний возраст учащихся 6-11**.**

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Уровень реализуемой программы- базовый.

Особенности организации образовательного процесса Программа рассчитана на детей от 6 до 11. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Минимальное количество обучающихся в группе – 10, максимальное количество – 26 человек.

Особенности учебной деятельности детей определяются их возрастным физиологическими, психологическими и физическими особенностями.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное

количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей: скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Форма обучения- очная.

Продолжительность реализации программы - 1 год, 1 час в неделю.

Дополнительная общеобразовательная программа реализуется в течение учебного года, её продолжительность составляет 34 недели, 34 учебных часа по 40 минут. Начало обучения с 1 сентября по 23 октября, с 5 ноября по 30 декабря, с 11 января по 26 марта, с 5 апреля по 31 мая.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт	1	1	0	наблюдение
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	0	наблюдение
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	0	наблюдение
4	Лёгкая атлетика	4	1	3	наблюдение, тестирование
5	Гимнастика	4	1	3	наблюдение, тестирование
6	Настольный теннис	4	1	3	наблюдение, тестирование
7	Лыжи	4	1	3	наблюдение, тестирование, соревнования
8	Волейбол	5	1	4	наблюдение, тестирование, соревнования
9	Футбол	5	1	4	наблюдение, тестирование, соревнования
10	Баскетбол	5	1	4	наблюдение, тестирование, соревнования
Итого		**34**	**10**	**24**	

Содержание учебного плана

Физическая культура человека.

Теория. Физическая культура и спорт. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Легкая атлетика.

Теория. Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств.
Практика. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты в цель на дальность. Тестовые испытания, соревнования по лёгкой атлетике.
Гимнастика.
Теория. Врачебный контроль и самоконтроль, причины травматизма.
Практика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Тестовые испытания, соревнования по гимнастике.
Настольный теннис.
Теория. Права и обязанности игроков.
Практика. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры. Соревнования по настольному теннису.
Лыжи.
Теория. Психологическая, физическая и теоретическая подготовка.
Практика. Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов. Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Лыжная гонка 3 км.
Волейбол.
Теория. Правила игры, методические рекомендации, техника безопасности на занятиях.
Практика. Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Тактические действия в нападении. Игры. Судейская практика.
Футбол.
Теория. Объяснение упражнений с мячом направленных на выявление технической подготовленности футболиста.
Практика. Удары на точность, силу, дальность. Ведение мяча. Финты. Тактика игры в нападении. Судейская практика. Групповые и командные действия. Соревнования по футболу.
Баскетбол.
Теория. Правила игры. Принципы тренировочного процесса.
Практика. Остановка шагом и прыжком. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Перехват, вырывание, забивание мяча.

Планируемые результаты

–осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
–повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
–воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
–воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Учащиеся должны знать:
- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:
- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;

- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

– практический (выполнение практических заданий);
– наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
– словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
– работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

– подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
– основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
– заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Оценочные материалы

№ п/п	ВозрастНаименование	М.	Д.
1.	Бег 10 м (сек)		
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7
4.	Прыжок с места(см)	55-70	50-65
5.	Прыжки черезскакалку(раз)		
6.	Бросок набивногомяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178
7.	Метание прав, мешочка лев.150гр(м)	2.5-5.5	2.4-5.2
		2.0-4.8	1.8-3.7
8.	Подбрасывание иловля мяча(раз)	5-10	5-10
9.	Отбиваниемяча(раз)	5-7	5-7
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,м.	1-1.5	1-1.5

11.	Статическое равновесие (сек)	10	10
12.	Подъем туловища (раз)		
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200

Методические материалы

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.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего 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.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Кадровое обеспечение.

Реализовывать программу может педагог, имеющий высшее образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области физического спорта, знающий педагогические технологии, методы и формы работы, специфичные для учреждения дополнительного образования детей.

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;

Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты

Список рекомендованной литературы

Для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.

3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.

4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитаниям. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010

8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651065950769969602271051656712975319075379606506

Владелец Панина Лия Борисовна

Действителен С 15.04.2026 по 15.04.2027