

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 98**

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
МБОУ СОШ № 98
Протокол № 1
От «30» 08 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 98
Г.В. Городецкая
Пр. № 1/1 от 02.09.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
(Начальное общее образование)

Екатеринбург
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) “Общая физическая подготовка (ОФП)” имеет физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения программа является ознакомительной для первого года обучения и базовой для второго и третьего года. Она предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);

- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

-Закон «Об образовании в Свердловской области» редакция от 15.07.2013 N 78-ОЗ (принят Законодательным Собранием Свердловской области 09.07.2013).

- Локальные акты: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

ЦЕЛЬ программы: повышение физического и положительного психолого-эмоционального состояния ребенка; удовлетворение потребности в активной двигательной деятельности; развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

1 Образовательные:

- Познакомить обучающихся с разными видами спорта.
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.

2 Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат обучающихся.
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающихся.
- Расширение спортивного кругозора обучающихся.

3 Воспитательные:

Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать

поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа обучающихся к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

В учебно-тренировочных группах занимаются девочки и мальчики.. Количество воспитанников в учебной группе от 10 до 20 человек. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Условия набора

Программа предназначена для обучающихся 7-14 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим реализации программы – 1 год

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 ч., 6 часов в неделю, 37 учебных недель).

Количество часов в год – 222 часов в год.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

6 часов в неделю

	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Общие основы ОФП. ПП и ТБ.	3	2	3	опрос
2	ОФП	29	3	30	Сдача нормативов физической подготовки
3	Специальная подготовка	30	3	32	Контрольное выполнение заданий
4	Техническая подготовка	32	4	33	Контрольное выполнение заданий
5	Тактическая подготовка	33	3	32	Товарищеские встречи
6	Спортивные игры	35	-	-	Товарищеские встречи
7	Контрольные испытания и соревнования.	60	5	72	Участие в соревнованиях
	Общее количество часов в год	222	20	202	

Содержание учебного плана
1-ый год обучения

1. Общие основы ОФП ПП и ТБ – 3ч.:

Теория: Инструктаж по ТБ. Гигиена. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям ОФП. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях ОФП. История развития ОФП. Развитие ОФП в России и за рубежом.

2. Общая физическая подготовка – 29 ч.:

Теория: Правила проведения соревнований. Места занятий.

Практика: Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Специальная подготовка – 30 ч.:

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

4. Техническая подготовка – 32 ч.:

Теория: Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика: Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

5. Тактическая подготовка – 33 ч.:

Теория: Правила игры.

Практика: “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

6. Спортивные игры – 35 ч.:

Теория: Правила игры. Ознакомление с правилами соревнований.

Практика: Баскетбол. Бадминтон. Футбол.

7. Контрольные испытания и соревнования – 60 ч.:

Теория: Закрепление пройденного теоретического материала.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Соревнования – эстафеты. Соревнования «Веселые старты». Двухсторонние игры. Контрольные нормативы.

Оценочные материалы образовательной программы

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности обучающихся, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели проводится тестирование, а также проводятся подвижные игры с мячами.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Контроль проводится в форме: педагогическое наблюдение; опрос; участие в двухсторонних товарищеских играх; участие в спортивных праздниках, конкурсах.

Промежуточный контроль предусмотрен 3 раза в год (декабрь, март, май) с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения. Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью 7 контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме участия во внутришкольных соревнованиях. Кроме того, осуществляется тестирование навыков судейства товарищеских матчей. С помощью опроса проверяется знание теоретической части программы.

По итогам обучения также проводится контроль физической подготовленности с помощью сдачи нормативов, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Организационно-педагогические условия

Данную программу реализует Низамов Ринат Киямович, учитель физической культуры, тренер. Квалификация учителя соответствует требованиям, предъявляемым к занимаемой должности педагога дополнительного образования, согласно Единому квалификационному справочнику должностей руководителей,

специалистов и служащих: высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы. При проведении тренировочных занятий педагог обеспечивает методически обоснованный выбор форм, средств и видов спортивных заданий, осуществляет связь обучения с практикой, организывает разные виды деятельности, использует групповые и индивидуальные занятия.

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение образовательной программы не различается по трем годам обучения.

Структура типового занятия:

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.

Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактические средства, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата

1	<i>Основы знаний</i>	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила ОФП.	Тестирование, опрос
2	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скамейки и скакалки, гантели	Зачет, тестирование
3	<i>Основы ОФП</i>	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, мячи на каждого обучающего, стойки для обводки	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, товарищеские игры, районные и городские соревнования
4	<i>Судейская практика</i>	Фронтальная, индивидуальная	Теоретические и практические занятия. Учебная игра.	Руководство для судей. Механика судейства в ОФП. Видеозаписи, обучающие диски.	Учебная игра, соревнования

Материально-техническое обеспечение

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с разметкой площадки, щиты с кольцами, стойками, а также различные мячи для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастическая стенка, гимнастических матов, гимнастических скакалок, футбольных мячей, насос ручной со штуцером.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Список литературы для педагогов

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
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 воспитания. - М., 1975.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.
7. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«ОФП»

Год обучения: первый

№ п/п	Сроки проведения	Форма занятия	Часы	Тема	Форма контроля
1.	1 неделя сентября	Беседа	10	Инструктаж по ТБ. Гигиена. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям ОФП. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях ОФП. История развития ОФП. Развитие ОФП в России и за рубежом.	Опрос
2.	2 неделя сентября	Беседа	4	Правила проведения соревнований. Места занятий.	Опрос
3.	3 неделя сентября	Тренировочные занятия	4	Пришкольная спортивная площадка (стадион). Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.	Наблюдение
4.	4 неделя сентября	Тренировочные занятия	4	Спортивный зал.	Наблюдение
5.	5 неделя сентября	Тренировочные занятия	4	Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.	Наблюдение
6.	1 неделя октября	Тренировочные занятия	10	Оборудование и инвентарь для занятий различными	Наблюдение

				видами спорта.	
7.	2 неделя октября	Беседа	4	Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.	Опрос
8.	3 неделя октября	Тренировочные занятия	4	Строевые упражнения.	Наблюдение
9.	4 неделя октября	Тренировочные занятия	4	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.	Наблюдение
10.	1 неделя ноября	Тренировочные занятия	10	Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.	Наблюдение
11.	2 неделя ноября	Тренировочные занятия	4	Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	Наблюдение
12.	3 неделя ноября	Тренировочные занятия	4	Общеразвивающие упражнения без предметов	Контрольное выполнение заданий
13.	4 неделя ноября	Беседа	4	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.	Опрос
14.	1 неделя декабря	Тренировочные занятия	10	Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	Наблюдение
15.	2 неделя декабря	Тренировочные занятия	4	Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	Наблюдение
16.	3 неделя декабря	Тренировочные занятия	4	Метание мяча с места, на дальность,	Наблюдение

				в цель.	
17.	4 неделя декабря	Тренировочные занятия	4	Специальные беговые упражнения.	Наблюдение
18.	2 неделя января	Тренировочные занятия	10	Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.	Опрос
19.	3 неделя января	Беседа	8	Правила игры. <u>Практика:</u> “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.	Опрос
20.	4 неделя января	Тренировочные занятия	4	“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”	Наблюдение
21.	1 неделя февраля	Тренировочные занятия	10	“Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”	Наблюдение
22.	2 неделя февраля	Тренировочные занятия	4	“Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты	Наблюдение
23.	3 неделя февраля	Тренировочные занятия	4	“Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.	Наблюдение

24.	4 неделя февраля	Тренировочные занятия	4	Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.	Контрольное выполнение заданий
25.	1 неделя марта	Беседа	10	Правила игры. Ознакомление с правилами соревнований.	Опрос
26.	2 неделя марта	Тренировочные занятия	4	Баскетбол.	Наблюдение
27.	3 неделя марта	Тренировочные занятия	6	Бадминтон.	Наблюдение
28.	4 неделя марта	Тренировочные занятия	6	Футбол.	Наблюдение
29.	1 неделя апреля	Беседа		Повтор пройденного.	Опрос
30.	2 неделя апреля	Соревнования	6	Прыжок в длину, прыжок в высоту.	Контрольное выполнение заданий
31.	3 неделя апреля	Соревнования	6	Прыжок в длину, прыжок в высоту.	Контрольное выполнение заданий
32.	4 неделя апреля	Соревнования	6	Метание набивного мяча.	Контрольное выполнение заданий
33.	5 неделя апреля	Соревнования	6	Соревнования – эстафеты.	Обсуждение результата игры
34.	1 неделя мая	Соревнования	6	Двухсторонние игры.	Обсуждение результата игры
35.	2 неделя мая	Соревнования	10	Соревнования – эстафеты.	Обсуждение результата игры
36.	3 неделя мая	Соревнования	6	Соревнования «Веселые старты».	Обсуждение результата игры
37.	4 неделя мая	Соревнования	6	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Контрольное выполнение заданий
Итого: 222 ч					

Показатели двигательной подготовленности по окончании первого года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550

Показатели двигательной подготовленности по окончании второго года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	Уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,9	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5
Прыжок в длину с места /см/	200	185	170	185	172	160
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	8	6	4	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	27	23	18	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	125	120	105	130	122	110
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.10	5.25	5.45	5.25	5,40	6.15
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

**Показатели двигательной подготовленности по окончании третьего
года обучения**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	Уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Сред ний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3
Прыжок в длину с места /см/	207	195	180	188	176	165
Подтягивание на перекладине из леж	9	7	4	11	7	4
По туловища, лёжа на спине /30 сек/	28	24	19	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	126	121	110	131	125	115
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.05	5.20	5.40	5.15	5,30	6.10
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312785006653143968851816314299382482766709872301
Владелец Овчинникова Анастасия Александровна
Действителен с 07.08.2026 по 07.08.2027