МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18
(МКОУ СОШ № 18)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МКОУ СОШ №18
№ 85 от 31.08.2026
_____А.В. Ефимова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности
«ОФП: Общая физическая подготовка»

г. Тавда, 2026

Пояснительная записка
СТАТУС ДОКУМЕНТА

Исходными документами для составления общеобразовательной общеразвивающей программы деятельности являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №27-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р).

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпроссвещения России) от 9 ноября 2018г. № 196, г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 08.09.2015 г. № 613н).

6. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020г. «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

8. Устав МАОУ СОШ №18 г. Тавды.

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 11 до 16 лет.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

1. **Направленность дополнительной общеразвивающей программы, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-оздоровительную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Общая физическая подготовка» образовательной программы основной школы (5-9 классы). Ее отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время занятий, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки на разминках, бег, силовые упражнения укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Общефизические упражнения способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве, развивают мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышают мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрены упражнения для развития силы мышц живота, ног, гибкости суставов. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «ОФП» в школьной программе недостаточно. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её 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.

2. Цели и задачи.

2.1. Цель программы:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального

здоровья;

2.2. Задачи программы:

- выработку умений использовать упражнения,

- гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

-расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

-дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

-формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для

будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы.

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихсявышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Особенностью данной программы является организация оптимального двигательного режима**;** пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение

программы кружка «ОФП» в образовательный процесс.

Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Возраст детей

Программа «Общая физическая подготовка» разработана для учащихся 5-9 классов (11-16 лет) и рассчитана на 1 час в неделю внеурочных занятий (секционные занятия).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Срок реализации программы

Программа курса «Общая физическая подготовка» рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раза в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники безопасности при выполнении ряда силовых упражнений. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования;
- взаимное обучение;
- самообучение.

Ожидаемый результат.

В результате занятий «Общая физическая подготовка» учащийся должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и

энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики

Уметь:

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессии и профессиональной деятельности в основе которых лежат знания по данному учебному предмету, повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организовать и провести индивидуальный, коллективный и семейный отдых, участвовать в массовых спортивных соревнованиях;
- овладеть основами техники одним из видов спорта;

-расширить знания по вопросам правил соревнований;

-развить волевые качества: целеустремленность, настойчивость,

решительность, смелость, самообладание.

-заинтересовать родителей к занятиям ребенка в кружке

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.

6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни и организации самостоятельных занятий.

Форма подведения итогов - тренировочные занятия, беседы, учебные игры, тестирование, участие в соревнованиях, контрольных играх, выполнение учебных нормативов планируется в соответствии с календарем спортивных мероприятий.

Тестовый контроль

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	**Тест**	**Мальчики**	**Девочки**
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175

4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине извиса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел учебной программы	часы
1	Легкая атлетика	17
2	Спортивные игры	17
3	Основы знаний о физической культуре	На каждом занятии
ИТОГО		**34**

Содержание программы

Лёгкая атлетика (17 часов)

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Спортивные игры (17 часов)

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

Планируемые результаты:

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,

- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Материально-техническое обеспечение

Учебные темы	Оборудование	Количество, шт
Легкая атлетика	Мяч для метания резиновый 150 гр	3
	Рулетка измерительная	1
	Граната для метания 0,5 кг	3
	Свисток	1
	Секундомер	1
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Планка для прыжков в высоту	1
	Эстафетные палочки	2
Спортивные игры и подвижные игры	Щит баскетбольный тренировочный	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи баскетбольные	15
	Мячи волейбольные	15
	Мячи футбольные	6
	Стол для настольного тенниса	1
	Набор для тенниса	2
	Набор для бадминтона	2

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	1
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	1
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	1
6	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.	1
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	1
8	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.	1
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	1
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей	1
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	1
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	1
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	1
15	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	1
16	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	1
17	Коньковые лыжные ходы	1
18	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	1
19	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	1
20	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	1

21	Игры и эстафеты на лыжах.	1
22	Прохождение дистанции 3 км	1
23	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	1
24	Подвижные игры на лыжах	1
25	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	1
26	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	1
27	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	1
28	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1
29	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	1
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1
31	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия	1
32	Овладение мячом и противодействия	1
33	Отвлекающие приёмы	1
34	Учебно-тренировочная игра.	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Лях В. И, Программы образовательных учреждений. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов /В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.; Просвещение, 2011.
2. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.
3. Предметные олимпиады. 7-11 классы. Физическая культура / авт.-сост. А.А. Никифоров, Н.С. Середа. – Волгоград: Учитель.-79 с.
4. Федорова Н.А. Ф 33 Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС / Н.А. Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.-63 [1] с. (Серия «Учебно-методический комплект»)
5. Федорова Н.А. Ф 33 Физическая культура: подвижные игры: 9-11 классы. ФГОС / Н.А. Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.-62 [2] с. (Серия «Учебно-методический комплект»)
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2013.-400 с.-(В помощь школьному учителю).
7. Н. Зимин Методическое пособие по курсу « Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
8. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1984. -64с., ил.
9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвешение,1991.-64

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699196

Владелец Ефимова Анастасия Валерьевна

Действителен С 12.01.2026 по 12.01.2027