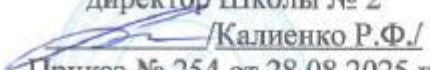


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углублённым изучением  
физики, математики, русского языка и литературы»**

Принята на заседании  
педагогического совета Школы № 2  
протокол № 1 от 28.08.2025 г

Утверждаю:  
директор Школы № 2  
 /Калиенко Р.Ф./  
Приказ № 254 от 28.08.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка с элементами подвижных и спортивных  
игр»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Попов В.М.,  
педагог дополнительного образования

г. Верхняя Салда  
2025 г.



## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП) «ОФП» с элементами подвижных и спортивных игр разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», составлена на основе Программы для образовательных учреждений Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура для 1-11 классов:- М.: Дрофа, 2011; Программы для ДЮСШ и образовательных школ, спортивные кружки и секции Зверева М. С.: - М.: Просвещение, 2011.

### **1.1 Направленность.**

ДООП «Общая физическая подготовка» (ОФП) имеет физкультурно-спортивную направленность; ориентирована на то, чтобы развить у учащихся такие качества, как: сила, выносливость, быстрота, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью общеразвивающих упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств и двигательных навыков, спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

### **1.2 Актуальность.**

Основанием для разработки ДООП по курсу ОФП служат следующие нормативные правовые акты и правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФК (в ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (в ред. от 21.12.2020)

3. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (в ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (в ред. от 16.06.2019). Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. № 422н

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными

возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

10. Устав Школы № 2.

С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту. С этой задачей должен справляться спортивный кружок по общей физической подготовке. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

### **1.3 Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью учебных занятий в учебных группах ОФП обучения является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач урока должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами. Включение элементов игры является обязательным для занятий с младшими школьниками. Вместе с тем широкое привлечение игровых элементов не должно снижать обучающей, развивающей, воспитывающей роли занятий по общей физической подготовке. В отборе материала к занятиям учитель должен ориентироваться на связи с программным материалом по физической культуре, учитывая необходимость осуществления преемственности между начальным и средним звеном.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в учреждении должны лежать идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Решая задачи физического воспитания, педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Особенностями программы по общей физической подготовке (ОФП) является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион.), и регионально-климатическими условиями.

#### **1.4 Адресат программы.**

ДООП «ОФП» рассчитана на 1 год обучения и адресована учащимся 1-2-х классов без специальной подготовки. Программа разработана в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

В данный возрастной период происходит интенсивный физический рост, за счет чего наблюдается дисгармония в физическом развитии (в 6 - 7 летнем возрасте созревание крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому детям

легче выполнять сравнительно сильные, размашистые движения, чем те которые требуют большой точности, поэтому дети быстро устают при выполнении мелких движений (письмо), оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что влечет за собой временное ослабление нервной системы (процессы возбуждения все еще превалируют над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, что проявляется в повышенной утомляемости, сильной эмоциональной возбудимости и беспокойстве, повышенной потребности в движениях).

### **Система набора в группу.**

Набор учащихся в группу является свободным. Зачисление детей в группы производится по заявлению родителя (законного представителя) несовершеннолетних учащихся и подписанию ими согласия на обработку персональных данных и при наличии сертификата дополнительного образования.

Максимальное количество обучающихся в одной группе – 15 человек.

### **1.5 Режим занятий.**

Продолжительность одного академического часа – 40 минут

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 8 часов.

**Объем программы** – 272 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

### **1.6 Особенности организации образовательного процесса**

Занятия по программе «Общая физическая подготовка с элементами подвижных и спортивных игр» проводятся 4 раза в неделю по 2 часа. На этапе начальной подготовки первого года обучения необходимо решить следующие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;
- приучить детей к регулярному тренировочному режиму;
- освоить основные средства тренировки;
- освоить основные технические элементы и простейшие тактические игровые приемы.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог должен обеспечить каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у юных спортсменов таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группах ОФП во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное

внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

### **1.8 Форма обучения**

Формы обучения по ДООП «ОФП»: индивидуальная, групповая, с использованием дистанционных технологий.

### **1.9 Виды занятий.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» предусматривает как теоретические (беседа, урок, инструктаж) занятия, так и практические (подвижные игры, тренировки, практические испытания).

### **1.10 Формы итоговой аттестации**

- 1) тестирование;
- 2) умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять гимнастические упражнения, индивидуальные и коллективные действия;
- 3) знание основ техники общеразвивающих, гимнастических упражнений и способность применения их на практике;
- 4) способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по общей физической подготовке, подвижным играм.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- 1) «вводный», который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- 2) «итоговый», проводимый после завершения всей учебной программы.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 Цель программы.**

**Цель программы** – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности через общую физическую подготовку с элементами подвижных и спортивных игр.

### **2.2 Задачи.**

#### **Обучающие:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; - формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### **Воспитательные:**

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Планируемые результаты изучения предмета:**

#### **Личностные**

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;

- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

понимания ценности человеческой жизни;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации

- самостоятельности в выполнении личной гигиены;

- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

### **Предметные**

- понимать значение физической подготовки;
  - определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
  - выполнять соревновательные упражнения;
  - руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
  - выполнять строевые упражнения;
  - выполнять различные виды ходьбы и бега;
  - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
  - выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
  - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
  - выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
  - перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
  - выполнять танцевальные шаги;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять элементы спортивных игр;
  - измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- Учащиеся получают возможность научиться:*
- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
  - определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
  - соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
  - понимать влияние закаливания на организм человека;
  - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
  - выполнять комбинации из элементов акробатики;
  - организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **Метапредметные:**

### **Регулятивные**

- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

### **Познавательные**

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. Учащиеся получают возможность научиться:
  - находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
  - устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
  - сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
  - соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
  - устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

### **Коммуникативные**

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получают возможность научиться:
  - участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
  - высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
  - задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;

- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

1) образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

2) образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов общей физической подготовки, подвижных игр, спортивных игр;

3) образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

##### **4.1 Учебный (тематический) план.**

№	Содержание занятия	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	-	
1.1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале.	1	1	-	Опрос/ наблюдение
1.2	Беседа о правильном режиме дня.	1	1	-	Опрос/ наблюдение
1.3	Предупреждение спорт, травм на занятиях	1	1	-	Опрос/ наблюдение
1.4	Беседа о здоровом образе жизни.	1	1	-	Опрос /наблюдение
1.5	Правила поведения при занятиях на	1	1	-	Опрос/

	улице.				наблюдение
2.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>				
2.1	<b>Построения и перестроения</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
2.1.1	Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	4	1	3	Опрос/ наблюдение
2.2	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	
2.2.1	Комплекс ОРУ со скакалкой.	6	-	6	Опрос/
2.2.2	Комплекс ОРУ в парах.	6	-	6	наблюдение
2.2.3	Комплекс ОРУ с мячом.	6	-	6	Опрос/
2.2.4	Комплекс ОРУ у гимнастической скамейки.	6	-	6	наблюдение
3.	<b>Упражнения для развития физических качеств</b>				
3.1	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	
3.1.1	Перекаты. Группировки. Кувырки	10	-	10	Опрос/
3.1.2	Упражнения в равновесии, стойки	8	-	8	наблюдение
3.1.3	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	6	-	6	Опрос/ наблюдение
3.2.	<b>Упражнения на развитие силы.</b>	<b>27</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	
3.2.1	Упражнение на пресс, отжимание. Подтягивание.	10	-	10	Опрос/ наблюдение
3.2.2	Упражнения с набивным мячом (медицин бол).	5	-	5	Опрос/наблю дение
3.2.3	Прыжки через скакалку, прыжковые упражнения (в длину, в высоту, с места)	11	-	11	Опрос/ наблюдение
3.3	<b>Упражнения на развитие быстроты.</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	
3.3.1	Беговые упражнения.	14	-	14	Опрос/ наблюдение
3.3.2	Бег на короткие дистанции.	5	-	5	Опрос/ наблюдение
3.3.3	Челночный бег.	5	-	5	Опрос/ наблюдение
3.4	<b>Упражнения на развитие выносливости.</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
3.4.1	Бег по заданию педагога (заданное время, дистанция).	4	-	4	Опрос/ наблюдение
3.4.2	Выполнение упражнений по заданию педагога (заданное время, количество повторений).	4	-	4	Опрос/ наблюдение
4.	<b>Игры, эстафеты</b>	<b>145</b>	<b>1</b>	<b>144</b>	
4.1	Игры для совершенствования навыков бега.	17	-	17	Опрос/ наблюдение
4.2	Игры для совершенствования навыков прыжков.	13	-	13	Опрос/ наблюдение
4.3	Игры для совершенствования навыков метания.	11	-	11	Опрос/ наблюдение
4.4	Гимнастика в игровой форме.	13	-	13	Опрос/ наблюдение

4.5	Народные подвижные игры.	25	-	25	Опрос/ наблюдение
4.6	Подвижные игры на основе баскетбола.	17	-	17	Опрос/ наблюдение
4.7	Подвижные игры на основе волейбола.	13	-	13	Опрос/ наблюдение
4.8	Эстафеты.	35	-	35	Опрос/ наблюдение
5.	<b>Тестирование.</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	Выполнение контрольных нормативов
	<b>Всего</b>	<b>272</b>	<b>12</b>	<b>260</b>	

## **4.2 Содержание учебного (тематического) плана**

### **1. Основы знаний.**

#### 1.1 Вводное занятие.

Теория: знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

#### 1.2. Режим дня.

Теория: личная гигиена.

#### 1.3. Предупреждение спортивных травм.

Теория: предупреждение спортивных травм.

#### 1.4. Здоровье и физическое развитие человека.

Теория: образ жизни как фактор здоровья.

1.5. Техника безопасности и правила поведения при проведении занятий на улице.

Теория: спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.

### **2. Общеразвивающие упражнения.**

#### 2.1 Построения и перестроения

##### 2.1.1 Размыкание и смыкание приставными шагами.

Теория: размыкание и смыкание приставными шагами.

Практика: перестроение из колонны по одному в колонну по два.

## 2.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

### 2.2.1 Комплекс ОРУ со скакалкой.

Практика: ОРУ со скакалкой.

### 2.2.2 Комплекс ОРУ в парах.

Практика: ОРУ в парах.

### 2.2.3 Комплекс ОРУ с мячом.

Практика: ОРУ с мячом.

### 2.2.4 Комплекс ОРУ у гимнастической скамейки.

Практика: ОРУ с гимнастической скамейки.

## **3. Общая физическая подготовка.**

### 3.1 Упражнения на развитие гибкости.

Теория: упражнения на развитие гибкости.

#### 3.1.1 Перекаты. Группировки. Кувырки

Практика: отработка упражнений.

#### 3.1.2 Упражнения в равновесии, стойки

Практика: отработка упражнений.

#### 3.1.3 Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Практика: отработка упражнений.

### 3.2 Упражнения на развитие силы.

Теория: упражнения на развитие силы.

#### 3.2.1 Упражнение на пресс, отжимание. Подтягивание.

Практика: отработка упражнений.

#### 3.2.2 Упражнения с набивным мячом (медицин бол).

Практика: отработка упражнений.

3.2.3 Прыжки через скакалку, прыжковые упражнения (в длину, в высоту, с места)

Практика: отработка упражнений.

### 3.3 Упражнения на развитие быстроты.

Теория: упражнения на развитие быстроты.

#### 3.3.1 Беговые упражнения.

Практика: отработка упражнений.

3.3.2 Бег на короткие дистанции.

Практика: отработка упражнений.

3.3.3 Челночный бег.

Практика: отработка упражнений.

3.4 Упражнения на развитие выносливости.

Теория: упражнения на развитие выносливости.

3.4.1 Бег по заданию педагога (заданное время, дистанция).

Практика: отработка упражнений.

3.4.2 Выполнение упражнений по заданию педагога (заданное время, количество повторений).

Практика: отработка упражнений.

#### **4. Игры, эстафеты**

Теория: знакомство с правилами игры, эстафеты.

4.1 Игры для совершенствования навыков бега.

Практика: отработка игры.

4.2 Игры для совершенствования навыков прыжков.

5. Практика: отработка игры

4.3 Игры для совершенствования навыков метания.

Практика: отработка игры

4.4 Гимнастика в игровой форме.

Практика: отработка игры

4.5 Народные подвижные игры.

Практика: отработка игры

4.6 Подвижные игры на основе баскетбола.

Практика: отработка игры

4.7 Подвижные игры на основе волейбола.

Практика: отработка игры

4.8 Эстафеты.

Практика: отработка игры

## 5. Тестирование.

Практика: тестирование обучающихся.

## 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 5.1. Календарный учебный график на 2025-2026 гг.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	170
3	Количество часов в неделю	8
4	Количество часов	272
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	18
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	с 01 ноября по 9 ноября 2024 г (9 дней) с 31 декабря 2024 по 11 января 2025 года (12 дней) с 21 марта по 29 марта 2025 года (9 дней) с 27 мая по 31 августа 2025 года
9	Выходные дни	31 декабря – 8 января
10	Окончание учебного года	26 мая

### 5.2 Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 1-11 классы / Под	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.

	<p>редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a> <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html</a>. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</p>	Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
<b>1.5.</b>	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
<b>1.6.</b>	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>1.7.</b>	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
<b>2</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>	
<b>2.1.</b>	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b>2.2.</b>	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
<b>4.5.</b>	Мегафон	
<b>4.6.</b>	Мультимедийный компьютер	Возможность выхода в Интернет.
<b>4.7.</b>	Сканер	
<b>4.8.</b>	Принтер лазерный	
<b>4.9.</b>	Копировальный аппарат	
<b>5.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
<b>5.1.</b>	Стенка гимнастическая	10
<b>5.2.</b>	Бревно гимнастическое напольное	1
<b>5.3.</b>	Бревно гимнастическое высокое	1
<b>5.4.</b>	Козел гимнастический	2
<b>5.5.</b>	Конь гимнастический	2
<b>5.6.</b>	Перекладина гимнастическая	2

5.7.	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
5.8.	Мост гимнастический подкидной	2
5.9.	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.10.	Маты гимнастические	10
5.11.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
5.12.	Мяч малый (теннисный)	25
5.13.	Скакалка гимнастическая	30
5.14.	Палка гимнастическая	15
5.15.	Обруч гимнастический	15
<b>Легкая атлетика</b>		
5.16.	Планка для прыжков в высоту	8
5.17.	Стойка для прыжков в высоту	4
5.18.	Лента финишная	1
5.19.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
5.20.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.21.	Мячи для метания	20
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
5.22.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.23.	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	4
5.24.	Мячи баскетбольные	50
5.25.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.26.	Жилетки игровые с номерами	15
5.27.	Стойки волейбольные	2
5.28.	Сетка волейбольная	2
5.29.	Мячи волейбольные	25
5.30.	Табло перекидное	1
5.31.	Ворота для мини футбола	2
5.32.	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.33.	Мяч футбольный	15
5.34.	Насос для накачивания мячей	2
<b>Измерительные приборы</b>		
5.35.	Секундомер	7
5.36.	Шагомер электронный	2
<b>Средства первой помощи</b>		
5.37.	Аптечка медицинская	1
6.	<b>Спортивные сооружения</b>	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
6.4.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
7.	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1

<b>7.3.</b>	Игровое поле для футбола	1
<b>7.4.</b>	Площадка игровая баскетбольная	2
<b>7.5.</b>	Площадка игровая волейбольная	2
<b>7.6.</b>	Гимнастический городок	2

### **5.3 Кадровое обеспечение**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» может реализовываться педагогами дополнительного образования, учителями физкультуры.

### **5.4 Методические материалы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название модуля</b>	<b>Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал</b>	<b>Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии</b>	<b>Формы учебного занятия</b>
1.	Основы знаний.	Оборудование спортивного зала	Учебное тестирование по специальной и общей физической подготовке	Тренировочное занятие, соревнование
2.	Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов легкой атлетики.	Оборудование спортивного зала	Учебное тестирование по специальной и общей физической подготовке	Тренировочное занятие, соревнование
3.	Общая физическая подготовка	Оборудование спортивного зала	Учебное тестирование по специальной и общей физической подготовке	Тренировочное занятие, соревнование
4.	Контрольные испытания	Оборудование спортивного зала	Учебное тестирование по специальной и общей физической подготовке	Тренировочное занятие, соревнование

### **5.5 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

В результате изучения раздела «ОФП» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны характеризовать:

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- прикладное значение упражнений, направленных на общую физическую подготовку;

- правила безопасного поведения во время занятий по общей физической подготовке;

- названия разучиваемых упражнений;

- технику выполнения упражнений, предусмотренных учебной программой;

- типичные ошибки при выполнении упражнений;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой упражнения и двигательные тесты;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

- самостоятельно организовывать подвижные игры;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

Демонстрировать:

	Контрольные испытания	7-8 лет		9-10 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Челночный бег 3x10м. (сек.)	9,9	10,2	9,1	9,7
2	Прыжки в длину с места. (см.)	155	150	165	155
3	Прыжки на скакалке за 30 сек. (раз)	20	28	28	36

4	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. (раз)	15	12	16	14
5	Подтягивание на низкой перекладине. (раз)	12	10	15	12
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (отжимание). (раз)	4	2	6	4

Практические испытания. Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.

- 1) Челночный бег 3x10м.
- 2) Прыжки в длину с места.
- 3) Прыжки на скакалке за 30 сек.
- 4) Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.
- 5) Подтягивание на низкой перекладине.
- 6) Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (отжимание).

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале обучения проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФК (в ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (в ред. от 21.12.2020)
3. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (в ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»
5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (в ред. от 16.06.2019). Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. № 422н
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил

СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

10. Устав Школы № 2.

#### **Литература, использованная при составлении программы**

11. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

12. Пособия Внеурочная деятельность учащихся: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

#### **Литература для учащихся (родителей):**

13. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.

14. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.

15. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. Дрофа, 2008. С. – 3312003.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830086

Владелец Калиенко Рената Фёдоровна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026