

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет общего и профессионального образования  
Ленинградской области**

**Комитет образования администрации  
Муниципального образования  
Тосненский район Ленинградской области**



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Тосно»**

Принято  
На заседании  
педагогического совета  
МБОУ «СОШ №4 г. Тосно»  
протокол №1 от 30.08.2023г

Утверждено  
приказом директора  
МБОУ «СОШ №4 г. Тосно»  
№ 479 от 01.09.2023 г

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка»  
для учащихся 2-9-х классов  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст учащихся: 10-16 лет  
Срок реализации: 1 год (34 часа)**

Рабочую программу составила:  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории,  
педагог дополнительного образования  
**Давыдова Юлия Владимировна**

Срок реализации программы 1 год

**Тосно  
2023**

## Пояснительная записка

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» для 2-9 классов составлена **на основе:**
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
  - Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
  - Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
  - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
  - Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
  - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
  - Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области».

## **Направленность образовательной программы:**

Направленность дополнительной и образовательной программы учебного курса «ОФП» (общефизической подготовки) – одно из важных средств - всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная её особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Урок 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.

## **Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка)**

Занятия направлены на то, чтобы развить у занимающихся такие качества, как сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. 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.

**Педагогическая целесообразность:** занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития.

**Адресат программы:** Данная программа разработана для группы: 2-9 классов, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей. Срок обучения по программе составляет 1 год, процесс обучения осуществляется в группе. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность учебных занятий установлена с учётом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами (1 группа – 34 часа).

### **Цель физического воспитания:**

Формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи образовательной программы**

- Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности.
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.
- Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.
- Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.
- Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках.
- Воспитание нравственных и волевых качеств.
- Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива.
- Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед.
- Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды.
- Развитие физических качеств и психических свойств личности.

### **Отличительные особенности данной программы**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

## **Условия реализации программы**

Набор детей в группу осуществляется с 8-15 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющих медицинский допуск врача. Наполняемость группы – 20 человек.

### Принципы реализации программы:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

### Формы проведения занятий

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты.

### Структура спортивного занятия

Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа-отработка определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию обучающихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности.

Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня.

### **Кадровое и материально-техническое обеспечение программы**

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Кадровое обеспечение:

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным - педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания;

- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности обучающихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности обучающихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа.

#### **Техническое и материальное обеспечение:**

- Наличие спортивного зала;
- Наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

#### **Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися**

Общие:

Правила техники безопасности при проведении занятий;

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

#### **Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Содержание программы (34 часа)**

**Основы знаний Понятие о физической культуре:** развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований.

**Баскетбол:** стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

**Футбол:** удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

**Волейбол:** стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

**Легкая атлетика:** бег 60, 300, 100, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

### **Специальная физическая подготовка:**

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

#### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Методы и приемы обучений**

#### **Методы**

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический

#### **Формы занятий**

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;

- Показательные выступления.

**Формами организации деятельности учащихся на занятиях**

- В группах
- В подгруппах.

**Виды и формы контроля освоения программы**

**Предметная диагностика проводится в форме**

- Тесты;
- Открытые занятия;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Контрольные упражнения.

**Педагогическая диагностика предполагает**

- Беседы с детьми;
- Анализ тестирования.

**Формы подведения итогов реализации программы**

- Участие в школьных олимпиадах;
- Участие в соревнованиях разного уровня.

**Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	Основы знаний	1
<b>2.</b>	Легкая атлетика	7
<b>3.</b>	Волейбол	8
<b>4.</b>	Специальная физическая подготовка	3
<b>5.</b>	Баскетбол	8
<b>6.</b>	Футбол	7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Инструктаж по Т.Б и П.П на занятиях. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм.	1
2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции – техника бега. Эстафетный бег 4х60м.	1
3	Бег на средние дистанции 300-500м. Линейные эстафеты.	1
4	Техника метания мяча на дальность-совершенствование. Встречные эстафеты.	1
5	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
6	Челночный бег 3х10м, 6х10м. Развитие выносливости, бег 800м.	1
7	Круговая тренировка. Соревнования в парах.	2
8	Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху на месте, над собой.	1
9	Учебная игра волейбол.	1
10	Передачи мяча сверху после перемещения.	1
11	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра волейбол.	2
12	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол.	1
13	Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передача из 1,6,5 в зону 3. Учебная игра волейбол.	2
14	ОРУ с гантелями. Подъем туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
15	ОРУ на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе; прыжки через скакалку.	1
16	Упражнения в парах с палкой, с мячами. Мониторинг физической подготовки.	1
17	Техника передвижения, ведения, передач, бросков. Ловля и передача мяча в парах, на месте.	1
18	Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановки двумя шагами и прыжком. Игра мини – баскетбол.	1
19	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1
20	Бросок мяча после ведения два шага; штрафной бросок. Игра мини – баскетбол.	2
21	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения мяча.	1
22	Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини – баскетбол.	2

23	Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Правила игры футбол.	<b>1</b>
24	Игра вратаря. Командно – тактические действия в защите. Игра мини – футбол.	<b>1</b>
25	Удары по мячу внутренней и внешней стороны стопы. Тренировочная игра.	<b>1</b>
26	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двусторонняя игра футбол.	<b>1</b>
27	Командно – тактические действия в нападении. Учебная игра.	<b>1</b>
28	Совершенствование техники ударов по мячу. Тренировочная игра.	<b>1</b>
29	Соревнования. Игра футбол по правилам.	<b>1</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>