


Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя школа № 4

РАССМОТРЕНА  
Протокол заседания  
ШМЦ МБОУ СШ № 4  
№ 1 от 23.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНА  
Протокол заседания  
МЦ МБОУ СШ № 4  
№ 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ МБОУ СШ № 4  
№ 300-ОД от 31.08.2023 г.  
Директор МБОУ СШ № 4  
  
(Звонарева Е.Г.)



**Рабочая программа  
по дополнительному образованию**

«Общая физическая подготовка»

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст детей: 7-10 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
МБОУ СШ № 4  
Хорьков Н.А.

г. Родники, 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа данного курса дополнительного образования разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся, во исполнение поручений Президента РФ Пр-328 п. 1 от 23.02.2018 года, Пр-2182 от 20.12.2020 года»
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее - ФГОС ОО),
- Федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2022 №370 (далее - ФОП ОО),
- СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28, (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) Муниципального бюджетного образовательного учреждения средней школы № 4 г. Родники Ивановской области, реализующего программы начального общего, основного общего образования, среднего общего образования в соответствии с ФГОС НОО, ФГОС ОО;
- Концепция духовно – нравственного воспитания российских школьников;
- Устава МБОУ СШ № 4 в действующей редакции.

### Общая характеристика курса

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание. Программа составлена в рамках реализации воспитательной работы школы.

Программа дополнительного образования «ОФП» (общая физическая подготовка) предназначена для детского спортивного коллектива общеобразовательного учреждения. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания.

**Цели и задачи программы** базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Целями и задачами данной программы являются:

1. Физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.
2. Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей обучающегося в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.

3. Развитие эстетических и нравственных качеств личности обучающегося, удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи, расширение возможности духовного самосовершенствования.

4. Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.

5. Формирование познавательных интересов, творческих способностей, специальных умений и навыков при опоре на зону физического развития обучающегося, посредством занятий атлетическими упражнениями с общеразвивающей и специализированной направленностью.

Реализация этих целей и задач обеспечивается:

- осознанием физической культуры как средства развития и совершенствования личности;
- взаимосвязью процессов физического, психического и нравственного развития детей и подростков;
- ориентацией на «природосообразную» систему обучения, обеспечивающую формирование индивидуальности человека;
- формированием умения применять полученные знания и навыки в практической деятельности.

Данная программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и ориентирована на развитие личностных (физических, морально-волевых и нравственных) качеств обучающегося.

### **Электронные цифровые образовательные ресурсы**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

[http://fizruk112.ru/distant\\_1-11\\_klass](http://fizruk112.ru/distant_1-11_klass)

<https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesur..>

### **Место курса**

На изучение содержания курса отводится 2 часа в неделю, продолжительность – 40 мин. Курс изучается в 1-2 кл. 1 год – 66 ч. в год. Включение данного курса в учебный план школы: проходит во второй половине дня в рамках дополнительного образования, где соответствующие занятия посещают обучающиеся по желанию.

№ п/п	Класс	Количество часов	Итого:
	1-2	2 часа в неделю	
Всего:			66 часов

### **Формы занятий**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты

### **Формы контроля**

Формы контроля:

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

Промежуточный контроль – проводится в середине учебного года (декабрь) по изученным темам, разделам за первое полугодие для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса. Форма проведения: тестирование, практическая работа.

Итоговый контроль – проводится в конце учебного года (май) и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год.

Формы контроля:

- взаимоконтроль;
- участие в соревнованиях;
- практические задания;
- зачет по выполнению физических упражнений.

### **Общая характеристика курса**

Данная программа рассчитана на 1 год. Программа курса «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев. Руководитель кружка систематически оценивает реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение. В ходе занятий у обучающихся сформируются необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для занимающихся данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности обучающихся.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Планируемые результаты**

Личностными результатами изучения программы являются:

- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств, важных для деятельности человека.
- Воспитание чувства ответственности.
- Формирование бережного отношения к собственному здоровью.
- Формирование культуры поведения.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Развитие познавательных интересов.

Метапредметные результаты:

- применять изученные способы работы в соревнованиях.
  - Анализировать учебный материал. Действовать в соответствии с заданными правилами.
  - Включаться в групповую работу. Участвовать в решении проблемных вопросов, высказывать собственное мнение и аргументировать его.
  - Выполнять пробное учебное действие, фиксировать затруднения в пробных учебных действиях.
  - Аргументировать свою позицию в коммуникации, учитывать разные мнения, использовать критерии для обоснования своего суждения.
  - Сопоставлять полученный (промежуточный, итоговый) результат с заданным условием.
  - Контролировать свою деятельность (обнаруживать и исправлять ошибки).
  - Искать и выбирать необходимую информацию, содержащуюся в литературе для ответа на заданные вопросы.
  - Обосновывать выполняемые и выполненные действия.
- Участвовать в учебном диалоге, оценивать процесс поиска решения задачи.

### **Содержание курса**

#### **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль (2ч.)**

Оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Гимнастика (10 ч.).**

Общеразвивающие упражнения (О.Р.У.), преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре

лежа на скамейке; мальчики- подтягивание; подъём из виса в упор переворотом; подъём силой на перекладине.

#### **Лёгкая атлетика (10 ч.).**

Строевые упражнения. Медленный бег; Бег на короткие дистанции до 60 м. Прыжки в длину с места, с разбега. Эстафеты. Ускорения 300 – 500 м.

#### **Подвижные игры (10 ч.).**

«Мяч - капитану», «Не давай мяча водящему», «Белка и куница», «Пионербол», «Перестрелка».

#### **Правила соревнований, оборудование, инвентарь (2ч.).**

Проведение с группой занимающихся занятий под контролем руководителей. Судейство 5 соревнований.

#### **Волейбол (8 ч.).**

Перемещения и стойки. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

#### **Футбол (10 ч.).**

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Участие в соревнованиях.

#### **Баскетбол (10 ч.).**

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

#### **Настольный теннис (2ч.).**

Стойка игрока. Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. Атакующие удары по диагонали. Игра на счет.

#### **Контрольные испытания, соревнования (2ч.).**

### Тематическое планирование ОФП

Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающегося	Форма контроля
<b>Гигиена, предупреждение травм, оборудование, инвентарь 2ч.</b>	Техника безопасности при занятиях на улице и в спортивном зале. Профилактика травматизма.	2	Узнать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; правила оказания первой медицинской помощи; организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Текущий
<b>Гимнастика 10ч.</b>	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения.	2	Уметь выполнять элементы гимнастики	Текущий
	Прыжки через скакалку. В движении полоса препятствий.	2	Уметь выполнять элементы гимнастики	Взаимоконтроль
	О.Р.У.на месте. Прыжки через скакалку. Перекаты в группировке, лежа на животе.	2	Уметь выполнять элементы гимнастики	Текущий
	О.Р.У. в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры.	2	Уметь выполнять элементы гимнастики	Текущий
	Упражнения на снарядах: сгибание, разгибание рук в упоре лежа на скамейке, подъем из виса.	2	Уметь выполнять элементы гимнастики	Взаимоконтроль
<b>Легкая атлетика. 10ч.</b>	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Медленный бег.	2	Выполнять: правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря использовании спортивного оборудования.	
	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.	2	Описывать технику старта, анализировать правильность выполнения. Находить ошибки. Демонстрировать с ускорением.	Зачет
	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 60 м.	2	Демонстрировать технику спринтерского бега на максимальный результат.	Текущий

	Ускорения 300-500м. Эстафета. Развитие скоростных качеств.	2	Описывать технику старта, анализировать правильность выполнения. Находить ошибки. Демонстрировать с ускорением.	Соревнование
	Прыжки в длину с места, с разбега	2	Демонстрировать технику прыжка с места, с разбега.	Текущий
<b>Подвижные игры 10ч.</b>	Инструктаж по технике безопасности. Игра «Мяч – капитану»	2	Научить играть в подвижные игры, ознакомить с правилами игры.	Взаимо-контроль
	Игра «Не давай мяча водящему»	2	Научить играть в подвижные игры, ознакомить с правилами игры.	Взаимо-контроль
	Игра «Белка и куница»	2	Научить играть в подвижные игры, ознакомить с правилами игры.	Взаимо-контроль
	Игра «Пионербол»	2	Научить играть в подвижные игры, ознакомить с правилами игры.	Взаимо-контроль
	Игра «Перестрелка»	2	Научить играть в подвижные игры, ознакомить с правилами игры.	Взаимо-контроль
<b>Правила соревнований, оборудование, инвентарь. 2ч.</b>	Правила соревнований. Подвижные игры. Эстафеты. Судейская практика.	2	Узнать правила соревнований по волейболу, футболу, настольному теннису, баскетболу, спортивных игр. Оборудование, которое используется в данных играх.	Промежуточный
<b>Волейбол 8ч.</b>	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и перемещение игрока. Подводящие упражнения для передачи. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Взаимо-контроль
	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Взаимо-контроль
	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Тактика нападения.	2	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Взаимо-контроль



	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Взаимо-контроль
<b>Футбол. 10ч.</b>	Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. Технические приемы в футболе.	2	Описывать технику, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их устранения.	Текущий
	Техника ведения мяча с изменением направления. Остановка мяча.	2	Описывать технику, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их устранения.	текущий
	Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Выбивание. Перехват.	2	Описывать технику, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их устранения.	Взаимоконтроль
	Тактика игры в нападении, защите. Индивидуальные и групповые действия.	2	Описывать технику, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их устранения.	Взаимо-контроль
	Индивидуальные и групповые действия. Игра в футбол.	2	Демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	Соревнование
<b>Баскетбол 10ч.</b>	Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	2	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Знать терминологию баскетбола	Текущий
	Ведение мяча змейкой, передачи. Бросок в кольцо.	2	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Знать терминологию баскетбола	Взаимоконтроль
	Ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	2	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Знать терминологию баскетбола	зачет
	Бросок мяча одной рукой от плеча. Тактика игры в нападении.	2	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Знать терминологию баскетбола	Взаимоконтроль
	Ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол.	2	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Знать терминологию баскетбола	Соревнование
<b>Настольный</b>	Стойка игрока. Набивание мяча	2	Уметь играть в настольный теннис по упрощенным	Текущий

<b>теннис 2ч.</b>	тыльной и ладонной стороной ракетки		правилам. Знать терминологию настольного тенниса	
<b>Контрольное испытание 2ч.</b>	Соревнования в группах.	2	Применять изученные способы и правила спортивных игр.	Зачет