

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Управление образованием ГО «город Ирбит» Свердловской области МАОУ
«Школа № 5 имени Родобольского И.О.»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Гурьева О.А.

Протокол №1

от «23» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР



Пицало Е.В.

«25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Школа № 5



Адамбаева Л.А.

Приказ №181-од от
«30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 5 лет

форма обучения очная

Составитель:

Елохин Григорий Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Ирбит, 2025 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Назначение и статус программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка (ОФП)» физкультурно-спортивной направленности является системным дополнением и углублением содержания основной образовательной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов. Соответствие программы действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам.

Программа составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726- р;
- Письмо Мин. Обр. науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций»
(Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

1.1.2. Обоснование взаимосвязи с основной программой

Программа ОФП органично дополняет базовый курс физической культуры через:

Расширение практического компонента - увеличение времени на отработку технических элементов.

Углубленное изучение методик развития физических качеств.

Индивидуализацию тренировочного процесса с учетом особенностей каждого обучающегося.

Внедрение дополнительных видов физической активности, не предусмотренных базовой программой.

1.1.3. Принципы интеграции с основной программой

Преемственность содержания - последовательное развитие умений и навыков, заложенных на уроках физкультуры.

Синхронизация учебного материала - согласование тем и разделов с рабочей программой по физической культуре.

Единство требований - соблюдение общих подходов к оценке физической подготовленности.

1.1.4. Актуальность программы

Программа восполняет дефицит двигательной активности современных школьников и способствует:

формированию целостного представления о физической культуре;

комплексному развитию физических качеств;

углубленному освоению технических элементов;

подготовке к выполнению нормативов ГТО.

1.1.5. Отличительные особенности программы

Увеличение времени на индивидуальную работу.

Внедрение современных фитнес-технологий.

Проектирование индивидуальных тренировочных маршрутов.

1.1.6. Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 5-9 кадетских классов, мотивированных к углубленному изучению физической культуры и совершенствованию своей физической подготовки.

1.1.7. Объем и сроки реализации

Программа рассчитана на 5 лет обучения (170 часов), занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

1.1.8. Форма обучения

Групповая с элементами индивидуального подхода, с возможностью дистанционного сопровождения через электронные образовательные ресурсы.

Таким образом, программа ОФП является логичным продолжением и углублением основного курса физической культуры, обеспечивая комплексный подход к физическому развитию школьников и формированию устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

1.2. Цель и задачи программы:

Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся через занятия общей физической подготовкой.

Задачи программы:

Образовательные:

освоение знаний в области физической культуры;
обучение технике основных физических упражнений;
формирование навыков самостоятельных занятий;

Развивающие:

развитие физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость);
совершенствование функциональных возможностей организма;
развитие двигательной памяти и координации.

Воспитательные:

воспитание дисциплинированности и трудолюбия;
формирование навыков работы в коллективе;
воспитание потребности в здоровом образе жизни.

1.3. Планируемые результаты освоения программы «Общая физическая подготовка (ОФП)» в соответствии с ФГОС основного общего образования

Личностные результаты

Обучающийся научится:

Осознавать ценность здоровья и необходимость укрепления физического состояния.

Проявлять дисциплинированность, целеустремленность и настойчивость в достижении учебных целей.

Формировать ответственное отношение к выполнению установленных норм и правил.

Развивать самоорганизацию и самоконтроль в процессе занятий.

Проявлять уважение к товарищам, тренеру и соперникам.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

Самостоятельно ставить цели и планировать пути их достижения.

Контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы.

Владеть основами саморегуляции в спортивной деятельности.

Познавательные УУД:

Анализировать технику выполнения физических упражнений.

Сравнивать различные методики тренировок.

Устанавливать причинно-следственные связи между нагрузкой и результатом.

Структурировать знания о физической подготовке.

Коммуникативные УУД:

Взаимодействовать с партнерами в командных видах деятельности.

Учитывать разные мнения при работе в группе.

Аргументировать свою позицию при обсуждении спорных вопросов.

Оказывать помощь и поддержку товарищам.

Предметные результаты

Знаниевые:

Обучающийся будет знать:

Основы техники безопасности при занятиях физической культурой.

Правила выполнения основных физических упражнений.

Методы развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота).

Основы здорового образа жизни и личной гигиены.

Нормативные требования программы ГТО.

Деятельностные:

Обучающийся будет уметь:

Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

Осваивать новые двигательные действия.

Контролировать физическую нагрузку по показателям пульса.

Оказывать первую помощь при спортивных травмах.

Составлять индивидуальные планы тренировок.

Уровневые результаты по классам

5 класс

Освоение базовых двигательных действий.

Умение выполнять тесты: бег 30 м, прыжок в длину с места.

Знание правил безопасности.

6 класс

Совершенствование техники основных упражнений.

Выполнение нормативов: подтягивания, отжимания.

Понимание значения разминки.

7 класс

Стабильное выполнение основных двигательных действий.

Умение составлять индивидуальный комплекс упражнений.

Владение навыками самоконтроля.

8 класс

Свободное владение разнообразными двигательными действиями.

Умение проводить разминку в группе.

Понимание основ спортивной тренировки.

9 класс

Автоматизация двигательных навыков.

Умение самостоятельно организовывать занятия.

Готовность к сдаче нормативов ГТО.

1.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс (34 часа)

№	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Легкоатлетические упражнения	8	1	7
3	Гимнастические упражнения	8	1	7
4	Спортивные игры	8	1	7
5	Подвижные игры	8	-	8
6	Итоговое занятие	1	-	1
	итого	34	4	30

6 класс (34 часа)

№	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Легкоатлетические упражнения	8	1	7
3	Гимнастические упражнения	8	1	7
4	Спортивные игры	8	-	8
5	Силовая подготовка	8	1	7
6	Итоговое занятие	1	-	1
	итого	34	4	30

7 класс (34 часа)

№	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Легкоатлетические упражнения	7	1	6
3	Гимнастические упражнения	7	1	6
4	Спортивные игры	7	-	7
5	Силовая подготовка	7	1	6
6	Кроссовая подготовка	4	-	4
7	Итоговое занятие	1	-	1
	итого	34	4	30

8 класс (34 часа)

№	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Легкоатлетические упражнения	6	1	5
3	Гимнастические упражнения	6	1	5
4	Спортивные игры	6	-	6
5	Силовая подготовка	7	1	6
6	Кроссовая подготовка	7	-	7
7	Итоговое занятие	1	-	1
	итого	34	4	30

9 класс (34 часа)

№	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Легкоатлетические упражнения	6	1	5
3	Гимнастические упражнения	6	1	5
4	Спортивные игры	6	-	6
5	Силовая подготовка	7	1	6
6	Кроссовая подготовка	7	-	7
7	Итоговое занятие	1	-	1
	итого	34	4	30

1.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс

Теоретические сведения: Правила безопасности. Личная гигиена.

Практика:

Бег 30, 60 м

Прыжки в длину с места.

Метание малого мяча.

Кувырки вперед-назад.

Лазание по канату.

Эстафеты, подвижные игры.

6 класс

Теоретические сведения: Влияние физических упражнений на организм.

Практика:

Бег 60, 100 м.

Прыжки в длину с разбега.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Силовые упражнения (отжимания, подтягивания).

Спортивные игры.

7 класс

Теоретические сведения: Основы самоконтроля.

Практика:

Бег 100, 200 м.

Прыжки в высоту.

Акробатические комбинации.

Кросс 1 км.

Командные игры.

8 класс

Теоретические сведения: Основы спортивного питания.

Практика:

Бег 200, 400 м.

Прыжки со скакалкой.

Упражнения на брусьях, перекладине.

Кросс 1,5 км.

Силовые комплексы.

9 класс

Теоретические сведения: Профилактика травматизма.

Практика:

Бег 400, 800 м.

Прыжковые комплексы.

Гимнастические комбинации.

Кросс 2 км.

Силовая подготовка с отягощениями.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный план-график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество Учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	24 мая	34	34	34	Одно занятие в неделю, продолжительность 40 минут
2 год	1 сентября	24 мая	34	34	34	Одно занятие в

						неделю, продолжительность 40 минут
3 год	1 сентября	24 мая	34	34	34	Одно занятие в неделю, продолжительность 40 минут
4 год	1 сентября	24 мая	34	34	34	Одно занятие в неделю, продолжительность 40 минут
5 год	1 сентября	24 мая	34	34	34	Одно занятие в неделю, продолжительность 40 минут

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 10 по 20 мая каждого года обучения.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Помещения и инфраструктура:

Спортивный зал.

Раздевалки для мальчиков и девочек.

Тренерская комната для хранения инвентаря и документации.

Медицинский кабинет для оказания первой помощи.

Оборудование и инвентарь:

Гимнастическое оборудование:

Гимнастические стенки.

Гимнастические скамейки.

Перекладины навесные.

Брусья параллельные (на улице).

Гимнастические маты.

Легкоатлетический инвентарь:

Секундомеры электронные.

Рулетка 20 м.

Мячи для метания.

Спортивные игры:

Мячи баскетбольные.

Мячи волейбольные.

Мячи футбольные.

Сетка волейбольная.

Щиты баскетбольные с кольцами.

Дополнительное оборудование:

Скакалки гимнастические.

Обручи гимнастические.

Гантели наборные.

Эспандеры резиновые.

Теннисные мячи.

2.2.2. Информационно-методическое обеспечение

Учебно-методические материалы:

Рабочая программа и календарно-тематическое планирование.

Комплекты карточек с описанием упражнений.

Методические разработки занятий.

Инструкции по технике безопасности.

Журналы учета спортивных результатов.

Дидактические материалы:

Плакаты с техникой выполнения упражнений.
Схемы построения тренировочных процессов.
Таблицы нормативов для разных возрастных групп.
Альбомы с иллюстрациями спортивных элементов.
Видеоматериалы.

2.2.3. Кадровое обеспечение

Требования к педагогу:

Образование по специальности "Физическая культура" без учета уровня (высшее, среднее профессиональное).
Регулярное прохождение курсов повышения квалификации.
Опыт работы с детьми соответствующей возрастной группы.
Знание основ детской физиологии и психологии.

Дополнительный персонал:

Медицинский работник для осмотра обучающихся.
Технический персонал для обслуживания спортивного оборудования.

2.2.4. Психолого-педагогические условия

Принципы работы:

Индивидуальный подход к каждому обучающемуся.
Создание ситуации успеха для мотивации.
Учет возрастных особенностей развития.
Постепенное увеличение физической нагрузки.
Сочетание групповых и индивидуальных форм работы.

Методы обучения:

Наглядный (показ упражнений, демонстрация видео)
Словесный (объяснение, инструктаж, беседа)
Практический (выполнение упражнений, тренировки)
Игровой (подвижные игры, эстафеты)

2.2.5. Медико-гигиенические условия

Требования к организации занятий:

Наличие медицинских справок от всех обучающихся
Регулярный контроль физического состояния учащихся
Соблюдение питьевого режима во время занятий
Проветривание помещений между занятиями
Влажная уборка спортивного зала ежедневно

Профилактические мероприятия:

Ежедневная утренняя зарядка
Физкультминутки во время занятий
Профилактика травматизма
Закаливающие процедуры

2.2.6. Организационные условия

Режим занятий:

Продолжительность занятия: 40 минут.
Количество занятий в неделю: 1
Наполняемость группы: до 25 человек.
Расписание занятий с учетом возрастных особенностей.

Формы организации:

Групповые занятия.
Соревнования внутри группы.

Спортивные праздники.
Товарищеские встречи.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.3.1. Виды и периодичность контроля

Стартовая диагностика (сентябрь):

Тестирование основных физических качеств.
Анкетирование об интересах и потребностях.
Медицинский осмотр с фиксацией исходных показателей.

Текущий контроль (ежемесячно):

Наблюдение за техникой выполнения упражнений.
Опрос по теоретическим сведениям.

Промежуточная аттестация (декабрь, март):

Сдача контрольных нормативов.
Участие в спортивных мероприятиях.

Итоговая аттестация (май):

Комплексное тестирование физической подготовленности.
Демонстрация освоенных двигательных навыков.

2.3.2. Конкретные формы аттестации

1. Практические зачеты:

Выполнение контрольных нормативов (бег, прыжки, метание).
Демонстрация гимнастических комбинаций.
Участие в спортивных играх с оценкой технических действий.

2. Проектная деятельность:

Разработка индивидуального тренировочного плана.
Создание комплексов утренней гимнастики.
Подготовка презентаций по основам ЗОЖ.

3. Портфолио достижений:

Грамоты и дипломы за участие в соревнованиях.
Результаты тестирования физических качеств.
Фото- и видеоматериалы выполнения упражнений.

4. Наблюдение и экспертная оценка:

Ведение журнала наблюдений педагогом.
Самооценка и взаимооценка обучающихся.

.

2.3.3. Критерии оценки

Техника выполнения упражнений:

Правильность исходных положений (2 балла)
Координация и амплитуда движений (3 балла)
Качество завершающей фазы упражнения (2 балла)

Динамика физических качеств:

Сравнение результатов входного и итогового тестирования.
Учет индивидуального прогресса.
Выполнение установленных нормативов.

Теоретическая подготовка:

Знание правил безопасности (1 балл)
Понимание основ техники упражнений (2 балла)
Владение терминологией (1 балл)

Личностные качества:

Дисциплинированность (1 балл)
Старательность (1 балл)
Взаимопомощь (1 балл)

2.3.4. Шкала оценивания

Высокий уровень (18-20 баллов):

Стабильное выполнение и превышение нормативов.

Правильная техника всех упражнений.

Активная жизненная позиция.

Участие в соревнованиях.

Базовый уровень (12-17 баллов):

Выполнение основных нормативов.

Достаточная техника упражнений.

Систематическое посещение занятий.

Положительная динамика развития.

Минимальный уровень (менее 12 баллов):

Выполнение нормативов при помощи педагога.

Наличие ошибок в технике.

Несистематическое посещение занятий.

2.3.5. Документы фиксации результатов

Индивидуальная карта обучающегося:

Результаты тестирования

Личные достижения

Рекомендации по совершенствованию

Протоколы тестирования:

Стартовая диагностика.

Промежуточные срезы.

Итоговые результаты.

Аналитическая справка:

Динамика развития группы.

Достижения и проблемы.

Перспективы развития программы.

2.3.6. Особенности оценки для разных возрастных групп

5-6 классы:

Акцент на технику выполнения.

Учет индивидуального темпа развития.

Поощрение старания и прогресса.

7-8 классы:

Сочетание качественных и количественных показателей.

Оценка тактического мышления в играх.

Учет теоретических знаний.

9 класс:

Комплексная оценка физической подготовленности.

Анализ сформированности потребности в занятиях.

Оценка умения самостоятельно заниматься.

2.4. Оценочные материалы

Система контроля:

Стартовая диагностика физической подготовленности.

Текущий контроль техники выполнения упражнений.

Промежуточная аттестация 2 раза в год.

Итоговый контроль в конце учебного года.

Критерии оценки:

Динамика развития физических качеств.

Освоение техники двигательных действий.

Соблюдение дисциплины и техники безопасности.

Активность и старание на занятиях.
Участие в спортивных мероприятиях.

2.5. Дополнительные ресурсы

Внешние связи:

Взаимодействие с медицинскими учреждениями
Сотрудничество со спортивной школой
Участие в школьных и городских соревнованиях.
Привлечение родителей к спортивным мероприятиям.

Информационные ресурсы:

Использование интернет-ресурсов для подготовки занятий.
Применение мультимедийного оборудования.
Ведение электронного журнала посещаемости.
Создание спортивного уголка с информацией для обучающихся и родителей.

Данная система аттестации позволяет объективно оценить достижение планируемых результатов и своевременно корректировать образовательный маршрут каждого обучающегося.
Условия реализации программы обеспечивают возможность достижения обучающимися планируемых результатов и соответствуют современным требованиям к организации образовательного процесса в области физической культуры.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

3.1. Основная литература

Для педагога:

Лях В.И. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания. - М.: Просвещение, 2022.
Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. - М.: Владос, 2021.
Матвеев А.П. Физическая культура. 5-9 классы: учебник. - М.: Просвещение, 2023.

Для обучающихся:

4. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: учебник. - М.: Просвещение, 2023.
5. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: учебник. - М.: Просвещение, 2022.

3.2. Дополнительная литература

Методические пособия:

6. Назарова А.Г. Современные подходы к преподаванию физической культуры в школе. - М.: Академия, 2021.
7. Богданов Г.П. Организация и проведение занятий по ОФП с школьниками. - М.: Спорт, 2022.
8. Смирнов Ю.И. Методика проведения спортивных игр в школе. - М.: Просвещение, 2021.

Справочные издания:

9. Большая энциклопедия физической культуры. - М.: Олма-пресс, 2022.
10. Нормативы ВФСК "Готов к труду и обороне" (актуальная редакция).

3.3. Электронные образовательные ресурсы

Официальные порталы:

11. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: window.edu.ru
12. Федеральный портал "Российское образование": www.edu.ru
13. Официальный сайт ВФСК ГТО: www.gto.ru

Образовательные платформы:

14. Российская электронная школа: resh.edu.ru
15. Московская электронная школа: www.mos.ru/city/projects/mesh
16. Яндекс.Учебник: education.yandex.ru

3.4. Периодические издания

Журналы:

17. "Физическая культура в школе" (научно-методический журнал)
18. "Спорт в школе" (методическая газета)
19. "Теория и практика физической культуры"

Дидактические материалы

Для практических занятий:

20. Комплекты карточек с описанием физических упражнений
21. Схемы и плакаты по технике выполнения упражнений
22. Видеоуроки по освоению двигательных действий
23. Инструкции по технике безопасности

Контрольно-измерительные материалы:

24. Тесты для оценки физической подготовленности
25. Протоколы тестирования физических качеств
26. Критерии оценки техники выполнения упражнений

4.4. Ресурсы для проектной деятельности

Для обучающихся:

27. Методические рекомендации по подготовке проектов
28. Образцы оформления портфолио достижений
29. Шаблоны для ведения дневников самоконтроля

Для педагога:

30. Сборник методических разработок занятий
31. Каталог интерактивных образовательных ресурсов
32. База данных спортивных мероприятий и конкурсов

4.5. Региональный компонент

Календарь спортивных мероприятий на учебный год

Примечание:

Список литературы ежегодно актуализируется.

Используются издания не старше 5 лет (за исключением классических трудов).

Обеспечивается доступ к электронным версиям изданий.

Используются ресурсы регионального компонента.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830098

Владелец Адамбаева Людмила Анатольевна

Действителен с 06.11.2025 по 06.11.2026