

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Озёрская основная школа

Рассмотрена
Педагогическим советом
Протокол №11 от 27.08 2025 г.

Утверждена
приказом МОУ Озёрской ОШ
№180 о.д. от 27.08.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОФП» (Общая физическая подготовка)

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Бурбукин Виктор Николаевич
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

с. Озёрки

Содержание

| | Наименование | Стр. |
|-----|--|-------|
| 1 | Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цель, задачи программы | 5 |
| 1.3 | Содержание программы | 6 |
| | Учебно-тематический план | 6 |
| | Содержание учебно-тематического плана | 6 |
| 1.4 | Планируемые результаты | 7 |
| 2 | Комплекс организационно-педагогических условий | 8 |
| 2.1 | Календарный учебный график 1 года обучения | 8 |
| 2.2 | Условия реализации программы | 8 |
| 2.3 | Формы аттестации | 9 |
| 2.4 | Оценочные материалы | 10 |
| 2.5 | Методические материалы | 10 |
| 3 | Воспитание | 11 |
| 3.1 | Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей | 11 |
| 3.2 | Формы и методы воспитания | 11-12 |
| 3.3 | Условия воспитания, анализ результатов | 12 |
| 3.4 | Календарный план воспитательной работы | 13 |
| 4 | Список литературы | 14 |

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность и новизна программы

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей нашего государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации

личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни. ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех двигательных качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты в их гармоничном сочетании.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, общей выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Практическая значимость

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Адресат программы

Обучающиеся 12-14 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Количество обучающихся в группе 12 человек.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения (36 часов), из расчёта 1 час в неделю и включает в себя 36 учебных недель. Занятия проходят 1 раз в неделю.

Форма обучения:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты.

Особенности организации образовательной деятельности

Группа формируются из обучающихся разного возраста (12-14 лет), годных по состоянию здоровья.

Обучение начинается с начала сентября.

Программу реализует учитель физической культуры.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи программы: Основные задачи:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.
- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 2025/2026 учебный год

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы, аттестации контроля |
|--------------|---------------------------------------|------------------|----------|--------------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практик а | |
| 1. | Техника безопасности | 1 | 1 | 0 | наблюдение |
| 2 | Легкая атлетика | 8 | 1 | 7 | соревнования |
| 3 | Общая физическая подготовка | 1 | | 1 | соревнования |
| 4 | Специальная подготовка | 1 | | 1 | соревнования |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 8 | 1 | 7 | наблюдение |
| 6 | Подвижные игры | 7 | 1 | 6 | соревнования |
| 7 | Спортивные игры | 8 | 1 | 7 | соревнования |
| 8 | тестовые испытания | 1 | 0 | 1 | соревнования |
| Итого | | 35 | 5 | 30 | |

Содержание учебного плана

Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Инструктаж техники безопасности при проведении занятий.

Тема 2. Легкая атлетика

Теория: Изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания, финиширования.

Практика: бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Тема 4. Специальная подготовка

Тема 5. Гимнастика с элементами акробатики

Теория: Техника безопасности. Способы страховки.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Тема 6. Подвижные игры

Теория: Правила игры.

Практика: “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Тема 7. Спортивные игры

Теория: Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения.

Практика: Баскетбол, волейбол, футбол.

Тема 8. Контрольные испытания.

1.4. Планируемые результаты

знать:

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- основные правила подвижных и спортивных игр;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять кросс без учета времени;
- выполнять поднимание туловища за 60 сек;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять базовые элементы спортивных игр.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график.

| | |
|---|---|
| Срок реализации программы | 1 учебный год с 1 сентября 2025г. по 26 мая 2026г. |
| Начало учебного года | 01.09.2025 года |
| Продолжительность учебного периода | 35 учебных недель |
| Количество занятий в год | 35 ч |
| Недельная образовательная нагрузка/ Объем недельной образовательной нагрузки (мин.) | 1 занятие в неделю (продолжительность одного занятия - 45 минут). |
| Время проведения учебных занятий | Начало не ранее, чем через 20 минут после учебных занятий, окончание не позднее 19.00 |
| Продолжительность перемен | 10 минут |
| Окончание учебного года | 26.05.2026 года |
| Выходные | воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством РФ |
| Зимние каникулы | с 31 декабря по 11 января |
| Летние каникулы | Июнь, июль, август |
| Промежуточная аттестация | февраль – май |
| Итоговая аттестация | Май |
| Комплектование групп | С 02.06.2025 года по 29.08.2025 года |
| Дополнительный приём | В течение учебного периода согласно заявлениям (при наличии свободных мест) |

2.2. Условия реализации программа

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал, спортивная площадка.
- Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, гимнастическая стенка.

Информационное обеспечение:

- Компьютер, интернет

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование.

- Итоговый: соревнования.

Контрольные испытания:

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.

Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч.

Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы для обучающихся

| № п/п | Контрольн ые упражнения | Мальчики, девочки | | |
|----------|--|-------------------|--------------|-------------|
| | | | | |
| 1 | Бег 30м с высокого старта | 5,7 6,3 | 5,5 5,7 | 5,1 5,3 |
| 2 | Бег 60 м с высокого старта | 10,9 11,2 | 10,4 10,7 | 9,8 10,2 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 140 130 | 150 140 | 170 150 |
| 4 | Кросс 1,5км | 8,20 8,55 | 8,00 8,29 | 6,5 7,14 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 210 190 | 225 200 | 285 250 |
| 6 | Поднятие туловища из положения лежа за 60 с | 27 24 | 32 27 | 42 36 |
| 7 | Отжимания | 10 5 | 13 7 | 22 13 |

2.5. Методические материалы

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- игровой
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения)
- наглядный (показ);
- репродуктивный (повторение за педагогом);

3. Воспитание

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, аэробике, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества .

Целевые ориентиры воспитания детей по программе направлены на воспитание, формирование:

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культура самоконтроля своего физического состояния;
- стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- уважение к старшим, наставникам;
- дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность;
- сознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

3.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных ду-

ховно-нравственных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в учебном занятии, в подготовке и проведении соревнований и конкурсов с участием родителей (законных представителей).

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседы с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью, бесед — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3.4. Календарный план воспитательной работы

| № | Название мероприятия, события | Сроки проведения | Форма проведения | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|---|--|------------------|---|--|
| 1 | «Кросс нации» | сентябрь | Соревнования школьные | В контакте фотоотчёт |
| 2 | Беседа по технике безопасности | сентябрь | Беседа | фотоотчёт |
| 3 | Окружные соревнования по бегу «Кросс нации» | 20 сентября | Соревнования | фотоотчёт, видео-материалы |
| 4 | «Доброе сердце» | 2 октября | Акция | фотоотчёт |
| 5 | Школьный спортивный праздник «Спортивные елки» | декабрь | Спортивный праздник | фотоотчёт, видео-материалы с выступлениями детей |
| 6 | Спортивные состязания «Солдатский марафон» | февраль | Соревнования | фотоотчёт |
| 7 | Декада по физкультуре и безопасности жизнедеятельности | март | Соревнования конкурс рисунков викторина | фотоотчёт ВК |
| 8 | День здоровья | апрель | Соревнования | фотоотчёт |
| 9 | «Георгиевская ленточка» | май | Акция | фотоотчёт |

2.5 Список литературы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273
2. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
3. Н.А.Фёдорова Справочник : подвижные игры, М.: Издательство «Экзамен», 2016
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
6. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
9. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
- 10.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
11. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001