

Министерство образования и науки Российской Федерации  
муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 29»

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

Утверждаю:  
Директор МАOU «ООШ № 29»  
Л.В. Рябухина



**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**«Общая физическая подготовка»**  
Возраст обучающихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Попов Н. В.,  
учитель физической культуры

ГО Верхняя Пышма п. Ольховка  
2025 год

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы:**

В классах осуществляется физкультурно-спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

### **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

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.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься ОФП. Поэтому 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.

### **Адресат общеразвивающей программы:**

Данная программа разработана для детей 7-11 лет, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей.

### **Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Общее количество часов в неделю – 1 час. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

### **Объем общеразвивающей программы:**

Объем программы – 34 часов. Программа рассчитана на 1 года обучения.

**Особенности организации образовательного процесса. Формы реализации образовательной программы:** Традиционная модель реализации программы – линейная последовательность освоения содержания в течение года обучения в образовательной организации;

#### **Формы обучения:**

Групповая, индивидуальная.

### **Формы проведения занятий.**

Групповые, теоретические и практические занятия, Соревнования, Подвижные игры, Эстафеты

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

## Соревнование, зачетное занятие

### **Цель образовательной программы:**

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### **Задачи образовательной программы:**

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и общей подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- укреплять здоровье посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- знать основы физиологии и гигиены спортсмена;
- владеть основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повысить уровень физической подготовленности
- иметь чувство команды
- владеть воображением, мышлением, памятью, умением концентрировать внимание.

Воспитательные:

- иметь представление об общечеловеческих, нравственных ценностях.
- уметь работать в команде.
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- знать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**Учебный план на 1 год обучения**  
(1 час в неделю, 34 часа в год)

№ п/п	Тема	1 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	В процессе урока	12	12
3	Подвижные игры	В процессе урока	12	12
4	Гимнастика с основами акробатики	В процессе урока	10	10
	Всего		34	34

**Календарный учебный график**

Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

**Рабочая программа обучения**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура в школе — общеобразовательный предмет, и наравне с другими дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на уроках уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, с теорией. Учитель призван раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений.

**Основы легкой атлетики**

Легкая атлетика - наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

**Выполнение двигательных действий:**

Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

## **Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола**

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них - оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия - обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

### **Подвижные игры:**

**Игра "Хвостики".** Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время пытаясь сохранить свой "хвостик".

Естественно, победила та, команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

**Игра «Мяч соседу».** Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

**Игра «Передача мяча в колоннах».** Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

**Игра «Воробьи, вороны».** Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

**Игра «Вышибалы»** на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться.

## **Основы гимнастики с элементами акробатики.**

### **Упражнения общей физической подготовки:**

#### **Строевые упражнения.**

общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).

упражнения для укрепления мышц плечевого пояса упражнения для развития силы мышц рук упражнения для развития мышц брюшного пресса упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава упражнения

для развития выносливости  
упражнения на гибкость и подвижности в суставах упражнения для развития координации

Прыжки на скакалке.

Прыжки в длину с места.

Подтягивания на верхней и нижней перекладине. Отжимание в упоре лежа. Комплекс акробатической комбинации.

### **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: на 1 году обучения

- 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** отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты

1. формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
2. воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
3. умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
4. умение оказывать помощь своим

сверстникам. Метапредметные результаты

5. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
6. умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
7. умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
8. умение вести наблюдение за показателями своего физического

развития Предметные результаты

9. знать о физических качествах и правилах их тестирования;
10. выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
11. знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

## Календарно-тематическое планирование

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

### Календарно-тематическое планирование для 1-4 класса.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
Легкая атлетика - 6 ч.					
1	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/и «Салки».	1			Свисток, мячи.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и.	1			Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1			Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры - 12 ч.					
7	Инструктаж ТБ. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П/и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/и «Метко в цель».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П/и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.	1			Фишки, баскетбольные

	П/и.				мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П/и «Удержи, не потеряй!»	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину. Эстафеты с мячом.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П/и. «Отдай мяч и выйди».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Ведение и передача мяча в парах. П/и «Мяч среднему».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Бросок мяча партнеру сверху и снизу двумя руками из-за головы. П/и «Кто выше?».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика - 10 ч.</b>					
19	Инструктаж ТБ. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/и.	1			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П/и.	1			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1			Гимнастические маты, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П/и.	1			Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П/и.	1			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
25	ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения. П/и «Хвостики».	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.



26	Мост из положения лежа, акробатическая комбинация. Развитие гибкости. П./и.	1			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев на горку гимнастических матов. П./и.	1			Гимнастические маты, мостик.
28	Вскок в упор присев на горку матов. Соскок прогнувшись. П./и.	1			Гимнастические маты, мостик.
<b>Легкая атлетика 6- ч.</b>					
29	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, кубики.
31	Кроссовая подготовка. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Полоса препятствий.	1			Свисток, мячи, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 34 ч.					

## Условия реализации программы

### 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 вызывать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- 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:

- Спортивный зал.
- Спортивная площадка.
- Наличие спортивного инвентаря.

### Тестирование и контрольные испытания

	Контрольные испытания	7-8 лет		9-10 лет		10-11 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	9.9	10.2	9.1	9.7	8.8	9.3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	150	165	155	170	155
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	10	14	14	18	18	22
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	12	16	14	18	16
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	+	3	+	4	+
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)	4	2	6	4	8	6

#### 4. Список литературы

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 - 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.

#### Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

1. Региональный центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. – Ярославль, 2023. – Режим доступа: [https://xn--76-glс8bt.xn--p1ai/normativnaya\\_baza/regionalniy\\_tsentr\\_testirovaniya.html](https://xn--76-glс8bt.xn--p1ai/normativnaya_baza/regionalniy_tsentr_testirovaniya.html).
2. Физическая культура : 4-й класс : учебник (электронная форма) / А. П. Матвеев. — 5-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2023. — 160 с. : ил.ISBN 978-5-09-102504-0
3. «ВФСК ГТО» [Электронный ресурс]. 2023. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/>