

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«МБОУ Гимназия № 16»

РАССМОТРЕНО

на заседании предметной  
кафедры

Протокол от 29.08.2025 г. № 1

\_\_\_\_\_/И.В. Зайнетдинова

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_/И.А. Александрова

«    » августа 2025 г

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБОУ Гимназия № 16

\_\_\_\_\_/С.В. Савченко

«    » сентября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Общая физическая подготовка»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

**Калинина Е.К.,  
педагог дополнительного  
образования**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Срок действия сертификата 20.02.2025 - 16.05.2026

Выдан Казначейство России

Владелец Савченко Светлана Викторовна

Сертификат fbed869ed058de203b67e5de229f6b8c687060a4

**Г. Красноярск**

**2025**

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа модуля спорт (3го часа вне сетки расписания) «Общая физическая подготовка» разработана для реализации в основной школе и рассчитана на 6 – 8 классы. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами 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.

### Обоснование необходимости программы.

Актуальность программы модуля спорт (3го часа вне сетки расписания) состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данный модуль.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

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

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

### Цели программы:

совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи.

#### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закалывать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость.

#### **Образовательные:**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;

- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Для реализации модуля спорт (3го часа вне сетки расписания)**

#### **Место проведения:**

- Спортивная площадка (футбольное поле, гимнастический городок, беговая дорожка);
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

#### **Инвентарь:**

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

#### **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;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

#### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации модуля:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

## **Место учебного предмета в учебном плане**

Программа кружка «ОФП» рассчитана на 68 часов.

## **Организационно-методические рекомендации**

Возраст детей: 12-14 лет

Занятия проводятся 2 раз в неделю - 2 часа.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

## **Планируемые результаты освоения модуля «ОФП»:**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для обучающихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующим образом:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (Приложение 1).

### Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач:

образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климат - географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

### Тематический план

| № п/п | Наименование темы                                       | Количество часов                       |                       |                      |
|-------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------|----------------------|
|       |                                                         | Всего                                  | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1.    | Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований. | 1                                      | 1                     | -                    |
| 2.    | Техника безопасности во время занятий ОФП               |                                        |                       |                      |
| 3.    | Лёгкая атлетика                                         | 14                                     | -                     | 14                   |
| 4.    | Подвижные игры                                          | 6                                      | -                     | 6                    |
| 5.    | Спортивные игры:                                        | 47                                     | -                     | 47                   |
|       | Футбол                                                  | 10                                     | -                     | 10                   |
|       | Волейбол                                                | 11                                     | -                     | 11                   |
|       | Баскетбол                                               | 13                                     | -                     | 13                   |
|       | Флорбол                                                 | 13                                     | -                     | 13                   |
| 6.    | Контрольные упражнения и спортивные соревнования.       | Согласно плану спортивных мероприятий. |                       |                      |
| 7.    | <b>ИТОГО</b>                                            | <b>68</b>                              | <b>1</b>              | <b>67</b>            |

Занятия проводятся с нагрузкой **2 часа** в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

### **Основы обучения:**

Вводное занятие. План работы модуля спорт (3го часа вне сетки расписания). Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

| № п\п                         | Тема занятия                                                                                                                                                            | Дата проведения |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.                            | Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки. |                 |
| <b>Лёгкая атлетика</b>        |                                                                                                                                                                         |                 |
| 2.                            | Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.                                                                                                   |                 |
| 3.                            | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.                                                                                                  |                 |
| 4.                            | Ускорения; бег по повороту; финиш.                                                                                                                                      |                 |
| 5.                            | Бег на время на дистанции 30. 60м.                                                                                                                                      |                 |
| 6.                            | Бег на время на дистанции 100м.                                                                                                                                         |                 |
| 7.                            | Бег по пересечённой местности.                                                                                                                                          |                 |
| <b>Футбол</b>                 |                                                                                                                                                                         |                 |
| 8.                            | Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.                                                                                          |                 |
| 9.                            | Ведение и обводка. Отбор мяча.                                                                                                                                          |                 |
| 10.                           | Финты. Выбивания.                                                                                                                                                       |                 |
| 11.                           | Отбор мяча. Вбрасывание мяча.                                                                                                                                           |                 |
| 12.                           | Вбрасывание мяча. Игра вратаря.                                                                                                                                         |                 |
| 13.                           | Соревнования. Тренировочная игра.                                                                                                                                       |                 |
| <b>Баскетбол</b>              |                                                                                                                                                                         |                 |
| 14.                           | Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.                                                                               |                 |
| 15.                           | Ловля и передача мяча. Учебная игра.                                                                                                                                    |                 |
| 16.                           | Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.                                                                                                                             |                 |
| 17.                           | Броски мяча в кольцо после ведения.                                                                                                                                     |                 |
| 18.                           | Вывивание мяча при ведении и броске.                                                                                                                                    |                 |
| 19.                           | Борьба за мяч, отскочивший от щита.                                                                                                                                     |                 |
| 20.                           | Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                              |                 |
| <b>Подвижные игры с мячом</b> |                                                                                                                                                                         |                 |
| 21.                           | Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.                                                             |                 |
| 22.                           | Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.                                                                                                          |                 |
| 23.                           | Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                              |                 |
| 24.                           | Учебно-тренировочная игра. Соревнования.                                                                                                                                |                 |
| <b>Волейбол</b>               |                                                                                                                                                                         |                 |
| 25.                           | Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.                                                                                            |                 |
| 26.                           | Приём мяча. Передача мяча.                                                                                                                                              |                 |
| 27.                           | Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.                                                                                                                           |                 |
| 28.                           | Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.                                                                                                                           |                 |
| 29.                           | Нападающий удар. Блокирование мяча.                                                                                                                                     |                 |
| 30.                           | Нападающий удар. Блокирование мяча.                                                                                                                                     |                 |
| 31.                           | Учебно-тренировочная игра. Соревнования.                                                                                                                                |                 |
| <b>Баскетбол</b>              |                                                                                                                                                                         |                 |
| 32.                           | Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.                                                               |                 |
| 33.                           | Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.                                                                                                                |                 |
| 34.                           | Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.                                                                                                                |                 |

|                               |                                                                                                    |  |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 35.                           | Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра. |  |
| 36.                           | Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра.                                         |  |
| 37.                           | Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.                                         |  |
| <b>Подвижные игры с мячом</b> |                                                                                                    |  |
| 38.                           | Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом.                    |  |
| 39.                           | Перестрелка с 2 и 3 мячами.                                                                        |  |
| <b>Флорбол</b>                |                                                                                                    |  |
| 40.                           | Техника безопасности во время занятий флорболом. Упражнения с клюшкой и мячом.                     |  |
| 41.                           | Упражнения с клюшкой и мячом, игра справа и слева.                                                 |  |
| 42.                           | Атакующие удары по диагонали.                                                                      |  |
| 43.                           | Атакующие удары по линии.                                                                          |  |
| 44.                           | Игра в защите.                                                                                     |  |
| 45.                           | Выполнение подач разными ударами.                                                                  |  |
| 46.                           | Игра в разных направлениях.                                                                        |  |
| 47.                           | Игра на счет разученными ударами.                                                                  |  |
| 48.                           | Игра с коротких и длинных мячей.                                                                   |  |
| 49.                           | Учебно-тренировочная игра.                                                                         |  |
| 50.                           | Отработка ударов по воротам.                                                                       |  |
| 51.                           | Отработка ударов по воротам.                                                                       |  |
| 52.                           | Поочередные удары левой и правой стороной клюшки.                                                  |  |
| <b>Волейбол</b>               |                                                                                                    |  |
| 53.                           | Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.                                       |  |
| 54.                           | Передача мяча у сетки. Нападающий удар.                                                            |  |
| 55.                           | Блокирование мяча. Нападающий удар.                                                                |  |
| 56.                           | Учебно-тренировочная игра. Соревнования.                                                           |  |
| <b>Лёгкая атлетика</b>        |                                                                                                    |  |
| 57.                           | Бег на короткие дистанции.                                                                         |  |
| 58.                           | Бег на короткие дистанции                                                                          |  |
| 59.                           | Бег по пересечённой местности.                                                                     |  |
| 60.                           | Бег по пересечённой местности.                                                                     |  |
| 61.                           | Бег по пересечённой местности.                                                                     |  |
| 62.                           | С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.                                                             |  |
| 63.                           | С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.                                                             |  |
| 64.                           | Тестирование.                                                                                      |  |
| <b>Футбол</b>                 |                                                                                                    |  |
| 65.                           | Удары по мячу. Тренировочная игра.                                                                 |  |
| 66.                           | Удары по мячу. Тренировочная игра.                                                                 |  |
| 67.                           | Игра вратаря. Игра.                                                                                |  |
| 68.                           | План самостоятельных занятий на лето.                                                              |  |

## Литература

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2014 год.
4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

## Приложение 1

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **12-13 лет** представлены в таблице П.2.2

Таблица П.2.2

| №<br>п/п | Наименование упражнения                                                                 | Пол учащихся |                   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|
|          |                                                                                         | Девочки      | Мальчики          |
| 1.       | Бег 30 м с высокого старта (с)                                                          | 4,8-5,0      | 4,6-4,8           |
| 2.       | Бег 800 м                                                                               | -            | Без учета времени |
| 3.       | Бег 60 м с высокого старта (с)                                                          | 10-10,5      | 9,5-10            |
| 4.       | Прыжок в длину с места (см)                                                             | 175-180      | 190-200           |
| 5.       | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)                    | 70-75        | 80-85             |
| 6.       | Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)                 | 10-12        | 15-20             |
| 7.       | Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество) | 12           | 18                |
| 8.       | Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)                                                 | 15-20        | 20-25             |

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **14 лет** представлены в таблице П.2.3

Таблица П.2.3

| № | Наименование упражнения | Пол учащихся |
|---|-------------------------|--------------|
|---|-------------------------|--------------|

| п/п |                                                                              | Девочки     | Мальчики          |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|
| 1   | Бег 30 м с высокого старта (с)                                               | 4,8-5,0     | 4,3-4,6           |
| 2   | Бег 1000 м (мин)                                                             | 4,5 и менее | 4,3 и менее       |
| 3   | Бег 60 м с высокого старта (с)                                               | 9,5-10      | 9-9,5             |
| 4   | Бег 3000 м                                                                   | -           | Без учета времени |
| 5   | Прыжок в длину с места (см)                                                  | 175-180     | 190-205           |
| 6   | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)         | 90-95       | 100-105           |
| 7   | Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)      | 14-18       | 20-25             |
| 8   | Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа | 15-20       | 25-30             |
| 9   | Отжимание от пола                                                            | 20-25       | 30-35             |
| 10  | Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке | 10-12       | -                 |
| 11  | Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине                            | -           | 5-8               |