ниципальное общеобразовательное учреждение «Деевская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
Школьным педагогическим советом
Протокол №1
от «31» августа 2026 г.
_____Е.А. Дунаева

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
МОУ «Деевская СОШ»
_____Л.В. Болотова
«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора
МОУ «Деевская СОШ»
_____ Д.М. Госьков
«01» сентября 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка (ОФП)»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 14-16 лет
Срок реализации программы: 2026-2027 уч.г.
Трудоемкость программы: 72 ч.
Форма обучения: очная
Уровень сложности: базовый

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
О.А. Кузовникова

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Деевская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
Школьным педагогическим советом
Протокол №1
от «31» августа 2026 г.
_____Е.А. Дунаева

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
МОУ «Деевская СОШ»
_____Л.В. Болотова
«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора
МОУ «Деевская СОШ»
_____ Д.М. Госьков
«01» сентября 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка (ОФП)» физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 14-16 лет
Срок реализации программы: 2026-2027 уч.г.
Трудоемкость программы: 72 ч.
Форма обучения: очная
Уровень сложности: базовый

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
О.А. Кузовникова

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (ОФП) составлена на основе материала, который учащиеся изучают на занятиях по физической культуры в общеобразовательном учреждении исходя из содержания примерной рабочей программы.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3442;
9. Уставом МОУ «Деевская СОШ».

Актуальность программы данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Отличительная особенность 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, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Основные принципы построения программы.

Программа построена на принципах системности, доступности, логичности, индивидуализации, последовательности.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся подросткового возраста 14-16 лет, имеющих потребность в гармоничном физическом развитии и проявляющих интерес к данной деятельности.

Объем и срок освоения программы: 72 часа.

Формы обучения. Форма занятий очная.

Формы проведения занятий: практическое занятие.

Методы обучения: наглядный, словесный, практической работы.

Особенности организации образовательного процесса при реализации программы «ОФП»: индивидуальная, групповая деятельность через информационную и практическую деятельность.

Занятия проводятся в групповой форме. Наполняемость группы до 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

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

- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой

атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

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

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

Показатели:

- возраст обучающихся: 14-16 лет;
- срок обучения: 1 учебный год
- объём программы: 72 часа

Специфика целеполагания:

- обеспечение прав ребёнка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию;
- освоение специализированных знаний;
- обеспечение адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;
- развитие у обучающихся способностей и интереса к учебной деятельности.

Каждый год по программе является законченным циклом и возможен выпуск обучающихся после каждого года обучения.

2. Цель и задачи программы

Цель: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить учащихся 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

Воспитательные:

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

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- **Оздоровительные:**
- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

3. Содержание программы.

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	**теория**	**практика**	
I	**Основы знаний**	**3**	**3**	**-**	
1	Травматизм в спорте, причины.	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	беседа
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	беседа, контрольное тестирование
II	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**30**	**1**	**29**	
1	Строевые упражнения.	4	**-**	4	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	6	-	6	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	6	-	6	выполнение упражнений
4	Корригирующая гимнастика.	4	-	4	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	4	1	3	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	4	**-**	4	выполнение контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и	2	1	1	выполнение контрольных упражнений

	быстроты.				
III	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**39**	**5**	**34**	
1	Основы видов спорта.	6	2	4	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	6	-	6	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	6	-	6	выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	6	2	4	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
5	Соревнования и конкурсы	10	-	10	праздники «Здоровья»
6	Двухсторонние игры	4	1	3	выполнение контрольных упражнений
IV	**Контрольные испытания**	**1**	**-**	**1**	выполнение контрольных упражнений и тестов
V	**Итого часов**	**72**	**9**	**63**	

Содержание учебного плана

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. (1 час)

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Практика.

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 часа)

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Практика.

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (30 часов)

1. Строевые упражнения. (4 часа)

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (6 часов)

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3. Дыхательная гимнастика. (6 часов)

Теория.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4. Корригирующая гимнастика. (4 часа)

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания, комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

5. Оздоровительная гимнастика. (4 часа)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

6. Оздоровительный бег. (4 часа)

Теория.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. (2 часа)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.
Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (39 часов)

1.Основы видов спорта (6 часов)

Теория. Основы видов спорта.
Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.
Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.
Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Подвижные игры. (6 часов)

Теория.
Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.
Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.
Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (6 часов)

Теория.
Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.
Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.
Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

4. Спортивные игры (6 часов)

Теория.
Практика. Спортивные игры.
Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

5. Соревнования и конкурсы (10 часов)

Теория.

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

Раздел 4. Двухсторонние игры. (4 часа)

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по пря мой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Раздел 5. Контрольные нормативы. (1час)

Теория.

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля*:* беседа, выполнение контрольных упражнений

4. Планируемые результаты.

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; - понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	1	Теория	1	Травматизм в спорте,причины.	Беседа, инструктаж
2		3	Теория	1	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	беседа
3		8	Теория	1	Правила соревнований,	Беседа, контрольное

					места занятий, оборудование, инвентарь	тестирование
4		10	Теория/ практика	1	Строевые упражнения	выполнение упражнений
5		15	Теория/ практика	1	Строевые упражнения	выполнение упражнений
6		17	Теория/ практика	1	Строевые упражнения	выполнение упражнений
7		22	Теория/ практика	1	Строевые упражнения	выполнение упражнений
8		24	Теория/ практика	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	выполнение упражнений
9		29	Теория/ практика	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	выполнение упражнений
10	октябрь	1	Теория/ практика	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	выполнение упражнений
11		6	Теория/ практика	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	выполнение упражнений
12		8	Теория/ практика	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	выполнение упражнений
13		13	Теория/ практика	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	выполнение упражнений
14		15	Теория/ практика	1	Дыхательная гимнастика	выполнение упражнений
15		20	Теория/ практика	1	Дыхательная гимнастика	выполнение упражнений
16		22	Теория/ практика	1	Дыхательная гимнастика	выполнение упражнений
17		27	Теория/ практика	1	Дыхательная гимнастика	выполнение упражнений
18		29	Теория/ практика	1	Дыхательная гимнастика	выполнение упражнений
19		5	Теория/ практика	1	Дыхательная гимнастика	выполнение упражнений
20		10	Теория/ практика	1	Корригирующая гимнастика.	выполнение упражнений
21		12	Теория/ практика	1	Корригирующая гимнастика.	выполнение упражнений
22	ноябрь	17	Теория/ практика	1	Корригирующая гимнастика.	выполнение упражнений
23		19	Теория/ практика	1	Корригирующая гимнастика.	выполнение упражнений
24		24	Теория/ практика	1	Оздоровительная гимнастика.	выполнение упражнений
25		26	Теория/ практика	1	Оздоровительная гимнастика.	выполнение упражнений
26		1	Теория/	1	Оздоровительная	выполнение

			практика		гимнастика.	упражнений
27	декабрь	3	Теория/ практика	1	Оздоровительная гимнастика.	выполнение упражнений
28		8	Теория/ практика	1	Оздоровительный бег	выполнение упражнений
29		10	Теория/ практика	1	Оздоровительный бег	выполнение упражнений
30		15	Теория/ практика	1	Оздоровительный бег	выполнение упражнений
31		17	Теория/ практика	1	Оздоровительный бег	выполнение упражнений
32		22	Теория/ практика	1	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	выполнение упражнений
33		24	Теория/ практика	1	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	выполнение упражнений
34		29	Теория/ практика	1	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	выполнение упражнений
35	январь	12	Теория/ практика	1	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	выполнение упражнений
36		14	Теория/ практика	1	Основы видов спорта.	Лекция
37		19	Теория/ практика	1	Основы видов спорта.	Лекция
38		21	Теория/ практика	1	Основы видов спорта.	Лекция
39		26	Теория/ практика	1	Основы видов спорта.	Лекция
40		28	Теория/ практика	1	Основы видов спорта.	выполнение упражнений
41	Февраль	2	Теория/ практика	1	Основы видов спорта.	выполнение упражнений
42		4	Теория/ практика	1	Подвижные игры.	выполнение упражнений
43		9	Теория/ практика	1	Подвижные игры.	выполнение упражнений
44		11	Теория/ практика	1	Подвижные игры.	выполнение упражнений
45		16	Теория/ практика	1	Подвижные игры.	выполнение упражнений
46		18	Теория/ практика	1	Подвижные игры.	выполнение упражнений
47		25	Теория/ практика	1	Подвижные игры.	выполнение упражнений

48	март	2	Теория/ практика	1	Упражнения на гибкость,ловкость, выносливость.	выполнение упражнений
49		4	Теория/ практика	1	Упражнения на гибкость,ловкость, выносливость.	выполнение упражнений
50		9	Теория/ практика	1	Упражнения на гибкость,ловкость, выносливость.	выполнение упражнений
51		11	Теория/ практика	1	Упражнения на гибкость,ловкость, выносливость.	выполнение упражнений
52		16	Теория/ практика	1	Упражнения на гибкость,ловкость, выносливость.	выполнение упражнений
53		18	Теория/ практика	1	Упражнения на гибкость,ловкость, выносливость.	выполнение упражнений
54		23	Теория/ практика	1	Спортивные игры.	Спартакиада
55		25	Теория/ практика	1	Спортивные игры.	Спартакиада
56		30	Теория/ практика	1	Спортивные игры.	Спартакиада
57	апрель	1	Теория/ практика	1	Спортивные игры.	Спартакиада
58		6	Теория/ практика	1	Спортивные игры.	Спартакиада
59		8	Теория/ практика	1	Спортивные игры.	Спартакиада
60		13	Теория/ практика	1	Соревнования и конкурсы	Муниципальные мероприятия
61		15	Теория/ практика	1	Соревнования и конкурсы	Муниципальные мероприятия
62		20	Теория/ практика	1	Соревнования и конкурсы	Муниципальные мероприятия
63		22	Теория/ практика	1	Соревнования и конкурсы	Муниципальные мероприятия
64		27	Теория/ практика	1	Соревнования и конкурсы	Муниципальные мероприятия
65		29	Теория/ практика	1	Соревнования и конкурсы	Муниципальные мероприятия
66	май	11	Теория/ практика	1	Соревнования и конкурсы	Муниципальные мероприятия
67		13	Теория/ практика	1	Соревнования и конкурсы	Муниципальные мероприятия
68		18	Теория/ практика	1	Соревнования и конкурсы	Муниципальные мероприятия
69		20	Теория/ практика	1	Соревнования и конкурсы	Муниципальные мероприятия
70		25	Теория/ практика	1	Двухсторонние игры	выполнение упражнений
71		27	Теория/	1	Двухсторонние	выполнение

			практика		игры	упражнений
72		28	Теория/ практика	1	Двухсторонние игры	выполнение упражнений
ИТОГО				72		

5. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивная форма и обувь на каждого ученика
- спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота
- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)
- спортивная площадка.

для занятий по данной программе необходим просторный зал с хорошей вентиляцией и освещением.

Методическое обеспечение:

- методическая литература для учителя и обучающихся;
- иллюстративный материал (репродукции картин, фотографий, видео);

Формы занятий:

- групповые;
- практические;
- теоретические;

Учебно-методические материалы (перечень информационных и справочных материалов, учебных пособий, рекомендаций, инструкций, собственных методических разработок, и т.д.)	**Дидактические материалы** (наглядные пособия, раздаточный материал, образцы готовых изделий, деталей, технологические карты, схемы, чертежи, сборники упражнений. памятки и т.д.)	**Материально-техническое обеспечение** (характеристика помещения, перечень оборудования, инструментов и расходных материалов)	**Информационно-образовательные ресурсы** (программное обеспечение, электронные издания, мультимедийные презентации, аудио-, видео-, фото-материалы, используемые на занятиях
• **Основы знаний**			
Инструктаж		Спортивный зал	Воспроизведение видео материалов «Травматизм в спорте»
• **Общая физическая подготовка**			

Литература: Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И.		Спортивный зал, скакалки, маты, гимнастические палки,	Презентация «Дыхательная гимнастика»
		гимнастические скамьи, фишки.	
3. Специальная физическая подготовка			
		Спортивный зал, видео проигрыватель, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, ракетки и мячи для настольного тенниса.	
4. Контрольные испытания			
	тестовые задания, опросы индивидуальные и малыми группами (в парах), сдача нормативов.		

Кадровое обеспечение. В реализации программы принимает участие преподаватель по физической культуре.

6. Формы аттестации и контроля.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является

обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

7. Оценочные материалы.

В процессе освоения программы используются диагностические методы, позволяющие определить достижения учащимися планируемых результатов: просмотр, педагогическое наблюдение, фронтальная беседа, сдача нормативов.

8. Список литературы.

Литература для педагога:

- Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 2016.
- Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,2018.
- Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2017.
- Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2016.
- Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитаниям. - М., 2018.
- Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 2017
- Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М., 2018
- Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
- Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 2017.
- Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. , 2016.
- Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 2018.
- Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 2017 г. – Томск: ТГПУ.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2018.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2016.
- Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 2018.

- Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 2017
- Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 2016.
- Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2018. – № 2. – с.74.
- Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 2017.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2016

Литература для учащихся:

- Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2018.
- Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2016
- Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2018.
- Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 2017.
- Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2018.
- Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 2017.
- Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2018.
- Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2016.
- Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2018

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 216889743541776265712316446137502136072908499 22

Владелец Госьков Данил Михайлович

Действителен С 09.11.2026 по 09.11.2027