

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 96  
ул. Байкальская, 41, г. Екатеринбург, 620138, тел./факс (343) 262-08-71

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета  
МАОУ СОШ № 96  
Протокол № 1 от «29 » августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МАОУ СОШ № 96  
/В.Ф. Садрисламова/  
Приказ от № 219 -о  
от «29 » августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Спортивной направленности по курсу «Общая физическая подготовка»  
Для детей 1-13 класса

Составитель:

*Самигуллин Руслан Алмазович, учитель  
физкультуры*

Г. Екатеринбург, 2024 год

## **Структура общеобразовательной общеразвивающей программы:**

1. Планируемые результаты
2. Содержание курса
3. Тематическое планирование

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Цель:** проведения занятий ОФП в школе – здоровье сбережение, здоровье поддержание и здоровье формирование младших школьников.

## **Задачи:**

### Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

### Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП,

### Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

### Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности.

### **Пояснительная записка.**

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Данная программа разработана для занятий с учениками начальной школы. Программа рассчитана на 3 часа в неделю для обучающихся 1 – 3 классов. Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Сроки реализации программы:** 9 месяцев

**Состав группы:** 20-25 человек.

**Продолжительность занятий:** 40 мин.

**Формы работы с детьми и режим занятий:** занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке 3 раза в неделю, 108 занятия в год.

**Обучение навыкам владения мячом состоит из трех этапов:**

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умений.
2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами гимнастики, акробатике, тхэквондо спортивных и подвижных игр с мячом.
3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

**При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:**

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).
2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).
4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).
5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного

воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), конусов, координационной лестницы, которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами, скакалками, жгутами и т.д.) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

### **Требования к уровню подготовки воспитанников.**

#### ***Знать / понимать:***

- роль занятий по физической культуре для физического развития;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях и в спортивном зале;
- названия и упрощенные правила игр в футбол, баскетбол, волейбол.

#### ***Уметь:***

- свободно ориентироваться на площадке и в спортивном зале;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, метать;
- взаимодействовать друг с другом во время игр и физических, гимнастических, акробатических упражнений;
- выполнять основные приемы техники спортивных игр футбол, баскетбол, волейбол;
- подчинять свои интересы интересам команды.

## Содержание программы:

### 1 часть. Гимнастика

- Краткий обзор развития гимнастики в России. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Гимнастическая терминология. Инструктаж по Т.Б.
- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах
- Наклоны туловища
- Выпады в стороны и вперёд
- Полушпагат
- Шпагат
- Развитие подвижности в плечевых суставах
- Развитие гибкости позвоночника
- Развитие подвижности в тазобедренных суставах
- Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости
- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности
- Преодоление простых препятствий
- Передвижения по гимнастической скамейке
- Жонглирование малыми предметами
- Преодоление полосы препятствий
- Упражнения на переключение внимания
- Упражнения на равновесие
- Упражнения на координацию движения
- Передвижения по намеченным ориентирам
- Тест «Прыжок в длину с места»
- Упражнения на проверку осанки. Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой.
- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении
- Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

### 2 часть. Акробатика

- Инструктаж по ТБ. Упор, присев
- Упор, лёжа
- Упор, согнувшись



- Сед на пятках
- Сед углом
- Группировка
- Перекаты
- Стойка на лопатках, согнув ноги
- Стойка на лопатках, выпрямив ноги
- Кувырок вперёд
- Кувырок назад
- Мост из положения лёжа на спине
- Шпагаты: левый, правый
- Шпагат прямой
- Элементы танцевальной и хореографической подготовки
- Парная акробатика: хваты
- Парная акробатика: основы балансирования
- Парная акробатика: силовые упражнения
- Поддержки
- Упоры в парах
- Стойки в парах
- Равновесие в парах
- Пирамидковые упражнения
- Построение пирамиды
- Акробатические прыжки
- Тест «Подтягивание в вися на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д)»
- Акробатические прыжки
- Переворот боком «колесо»
- Переворот боком «колесо»

### 3 часть. Тхэквондо (ВТ)

- История тхэквондо в России. ТБ.
- Стэп на месте
- Смена стойки. Двойная смена стойки.
- Передвижение в стойке.
- Удар ап чаги
- Удар ап чаги в движении

- Удар пандаль чаги
- Удар пандаль чаги в движении
- Удар дольё чаги
- Удар дольё чаги в движении
- Удар нэри чаги
- Удар нэри чаги в движении
- Удар ёп чаги
- Удар ёп чаги в движении
- Стойка ап соги, блок арэ маки
- Стойка ап куби, блок арэ маки
- Стойка ап куби, блок арэ маки
- Стойка твит куби, блок момтон маки
- Стойка твит куби, блок момтон маки
- Блок ольгуль маки
- Блок ольгуль маки
- Пхумсэ № 1
- Пхумсэ № 1
- Пхумсэ № 1

#### 4 часть. Подвижные игры

- Техника безопасности.
- «Большая эстафета»
- «Простая круговая эстафета»
- «Пройди, не задень»
- «Минеры»
- «Эстафета, с преодолением препятствий»
- «Бег сороконожек»
- «Скованные одной цепью»
- «Быстрая лягушка»
- «Жонглеры»

- «Репка»
- «Чехарда»
- «Передай палочку»
- «На одной ноге»
- «Гонка мячей над головами и под ногами»

## Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
<b>1. ГИМНАСТИКА 23 часа</b>		
1	Краткий обзор развития гимнастики в России. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Гимнастическая терминология. Инструктаж по Т.Б.	1
2	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1
3	Наклоны туловища	1
4	Выпады в стороны и вперёд	1
5	Полушпагат	1
6	Шпагат	1
7	Развитие подвижности в плечевых суставах	1
8	Развитие гибкости позвоночника	1
9	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	1
10	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	1
11	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	1
12	Преодоление простых препятствий	1
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1
14	Жонглирование малыми предметами	1
15	Преодоление полосы препятствий	1
16	Упражнения на переключение внимания	1
17	Упражнения на равновесие	1
18	Упражнения на координацию движения	1
19	Передвижения по намеченным ориентирам	1
20	Тест «Прыжок в длину с места»	1
21	Упражнения на проверку осанки. Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой.	1
22	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1
23	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	1
<b>2. АКРОБАТИКА 29,5 часов</b>		
24	Инструктаж по ТБ. Упор, присев	1
25	Упор, лёжа	1

26	Упор, согнувшись	1
27	Сед на пятках	1
28	Сед углом	1
29	Группировка	1
30	Перекаты	1
31	Стойка на лопатках, согнув ноги	1
32	Стойка на лопатках, выпрямив ноги	1
33	Кувырок вперёд	1
34	Кувырок назад	1
35	Мост из положения лёжа на спине	1
36	Шпагаты: левый, правый	1
37	Шпагат прямой	1
38	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	1
39	Парная акробатика: хваты	1
40	Парная акробатика: основы балансирования	1
41	Парная акробатика: силовые упражнения	1
42	Поддержки	1
43	Упоры в парах	1
44	Стойки в парах	1
45	Равновесие в парах	1
46	Пирамидковые упражнения	1
47	Построение пирамиды	1
48	Акробатические прыжки	1
49	Тест «Подтягивание в вися на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д)»	1
50	Акробатические прыжки	1
51	Переворот боком «колесо»	1
52	Переворот боком «колесо»	1
<b>3. Тхэквондо 23,5 часа</b>		
53	История тхэквондо в России. ТБ.	1
54	Стэп на месте	1
55	Смена стойки. Двойная смена стойки.	1
56	Передвижение в стойке.	1
57	Удар ап чаги	1

58	Удар ап чаги в движении	1
59	Удар пандаль чаги	1
60	Удар пандаль чаги в движении	1
61	Удар дольё чаги	1
62	Удар дольё чаги в движении	1
63	Удар нэри чаги	1
64	Удар нэри чаги в движении	1
65	Удар ёп чаги	1
66	Удар ёп чаги в движении	1
67	Стойка ап соги, блок арэ маки	1
68	Стойка ап куби, блок арэ маки	1
69	Стойка ап куби, блок арэ маки	1
70	Стойка твит куби, блок момтон маки	1
71	Стойка твит куби, блок момтон маки	1
72	Блок ольгуль маки	1
73	Блок ольгуль маки	1
74	Пхумсэ № 1	1
75	Пхумсэ № 1	1
76	Пхумсэ №	1
<b>4. Подвижные игры 18 часов</b>		
77	Техника безопасности.	1
78	«Большая эстафета»	1
79	«Простая круговая эстафета»	1
80	«Пройди, не задень»	1
81	«Минеры»	1
82	«Эстафета, с преодолением препятствий»	1
83	«Бег сороконожек»	1
84	«Скованные одной цепью»	1
85	«Быстрая лягушка»	1
86	«Жонглеры»	1
87	«Репка»	1
88	«Чехарда»	1
89	«Передай палочку»	1

90	«На одной ноге»	1
91	«Гонка мячей над головами и под ногами»	1
92	«Через скакалки»	1
93	«Вьюны».	1
94	«Кенгуру».	1
95	«Попади в обруч».	1
96	«Передача мячей».	1
97	«Передвижение с мячом».	1
98	«Простая круговая эстафета».	1
99	«СВЕТОФОР».	1
100	«ТРОПИНКА».	1
101	ЗАКОЛДОВАННЫЙ ЗАМОК	1
102	«ГНЁЗДЫШКО».	1
103	«ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА».	1
104	«САНТИКИ-ФАНТИКИ ЛИМПОПО».	1
105	«ВОРОНЫ И ВОРОБЬИ».	1
106	«Ракета»	1
107	«Орбита»	
108	«Стражник»	
<b>Итого</b>		<b>108</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464152

Владелец Садрисламова Валентина Федоровна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024