

УТВЕРЖДЕНО

директором Средней школы № 35
приказ № 90-Д
от «27» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся – 7-10 лет

Разработчик:

Жукова Ирина Викторовна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» - **физкультурно-спортивной направленности**. Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура». Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов, 2 часа в неделю, 34 часа в год.

Направленность программы:

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

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.

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

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, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Условия реализации.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- 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

Содержание программы

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол- во часов	Дата
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	2	
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	2	
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	2	
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры.	2	
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	2	
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	2	
7	Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	2	
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	2	
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	2	
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	2	
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.).	2	

	Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.		
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст.	2	
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	2	
16	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	2	
17	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	2	
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	2	
19	Т/б на уроках спорт.играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	2	
20	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	2	
21	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	2	
22	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
23	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
24	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
25	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
26	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	
27	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	2	
28	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	2	

29	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м. Уч.игра футбол.	2	
30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	2	
31	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	2	
32	Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч.игра футбол.	2	
33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол.	2	
34	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол.	2	
	ИТОГО	68	

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал;
- Мячи – 20 шт.;
- Скакалки – 20 шт.;
- Стойки

Список литературы

1. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
2. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Редактор С.М.Зверев Москва «Просвещение», 2005 г.

Организационно-педагогические условия
Календарный учебный график
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 35»
на 2025– 2026 учебный год

Календарный учебный график разработан в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.34, ч.1);
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования (Зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 № 63180);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 г. № 64101);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (зарегистрирован 12.07.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 г. № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 11.02.2025 № 81220)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»».

Составлен на текущий 2025-2026 учебный год и действителен с 01.09.2025 г. по 26.05.2026 г.

Календарный учебный график является частью дополнительной общеразвивающей программы, регламентирующей организацию и содержание образовательного процесса, определяет период обучения и отдыха обучающихся, зачисленных на программу.

Язык обучения– русский.

Практика, предусмотренная образовательной программой – нет

Дата начала учебного года	01.09.2025 г.	
Дата окончания учебного года	26.05.2026 г.	
Продолжительность учебного года	1 классы	33 недели
	2-4 классы	34 недели
Режим работы	1-4 классы	пятидневная учебная неделя

Учебный период	Классы	Продолжительность учебной четверти (дата начала и окончания)	Даты каникул	Продолжительность каникул
1 четверть	1-4	01.09.2025 - 24.10.2025		
Осенние каникулы	1-4		25.10.2025-02.11.2025	9 дней
2 четверть	1-4	05.11.2025 - 28.12.2025		

<i>Зимние каникулы</i>	1-4		29.12.2025-11.01.2026	14 дней
3 четверть	1-4	12.01.2026 - 22.03.2026 (23.02.2026,08-09.03.2026 – праздничные дни)		
<i>Дополнительные каникулы</i>	1		16.02.2026-22.02.2026	7 дней
<i>Весенние каникулы</i>	1-4		23.03.2026-31.03.2026	9 дней
4 четверть	1-4	01.04.2026- 26.05.2026 (01.05.2026,09-11.05.2026 – праздничные дни)		
<i>Летние каникулы</i>	1-4		27.05.2026 - 31.08.2026	97 дней

Всего продолжительность каникул:

1 классы – 136 календарных дней

2-4 классы – 129 календарных дней

Праздничные и выходные дни:

03-04.11.2025 – День народного единства

07.01.2026 – Рождество Христово

23.02.2026– День защитника Отечества

08-09.03.2026 – Международный женский день

01.05.2026 – Праздник Весны и Труда

09-11.05.2026 – День Победы

12.06.2026– День России

Промежуточная аттестация во 2-4 классах проводится с 15.04.2026 г. по 15.05.2026 г. в соответствии с «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 35», утвержденного Приказом директора Средней школы № 35 № 70 -Д от 30.08.2023 г.