
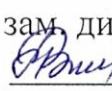


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
начальная общеобразовательная школа №24 р.п. Чунский

Рассмотрено на заседании
ШМО от 28.08.2025 г.
Протокол № 1_
Руководитель ШМО
 А.А. Пыренкина

Согласовано:
зам. директора по УВР
 Рыбакова В.М.
28.08. 2025 г.



Утверждаю:
Директор МОБУ НОШ
№24 р.п. Чунский
И.Ф. Корявцева
Приказ № 73/1 от
09.09.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

3 - классы

Адресат программы: 7-11 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: стартовый

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Елекбаев Роман Аубакирович,

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

р.п.Чунский, 2025 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Информационные материалы

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее - программа) обновлена с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий, социальной сферы и отвечает требованиям, предъявляемым к программам персонифицированного финансирования.

Программа составлена в соответствии с документами в сфере образования:

- ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области;
- Постановление 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»;
- правоустанавливающие документы и локальные нормативные акты МОБУ НОШ № 24 р.п. Чунский.

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3. Актуальность программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, 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.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна 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.

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

1.4 Отличительные особенности программы

Данная программа разработана на основе типовых программ, способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

На занятиях используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7-11 лет.

Численный состав группы – 15 человек.

Принцип комплектования групп: для поступления на программу не требуется сдачи вступительных экзаменов. Набор осуществляется на свободной основе, по желанию детей, с обязательным, разрешающим медицинским документом на физические занятия и с заявлением от родителей на занятия баскетболом. Принимаются все желающие в соответствии с возрастом на основании поданного заявления родителей с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования».

По данной программе могут обучаться разные категории детей: одаренные, дети с ОВЗ.

2. Содержание учебного предмета

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов
1	1	34	34
Всего часов за уровень НОО			

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	По факту
1	Инструктаж по Т.Б	1	04.09.25	
2	Развитие выносливости бег 6-10мин,	1	11.09.25	
3	Развитие выносливости бег 1000 на время	1	18.09.25	
4	Скоростное -силовые упражнения	1	25.09.25	
5	Скоростное -силовые упражнения	1	02.10.25	
6	Развитие гибкости	1	09.10.25	
7	Развитие гибкости	1	16.09.25	
8	Бег с изменением направления и темпом	1	23.10.25	
9	Комплекс упражнения для отжимание	1	06.11.25	
10	Комплекс упражнения для отжимание	1	13.11.25	
11	Подтягивание на высокой перекладине	1	20.11.25	
12	Подтягивание на высокой перекладине	1	27.11.25	
13	Пресс за 1 минуту	1	04.12.25	
14	Круговая тренировка в группах	1	11.12.25	
15	Круговая тренировка в группах	1	18.12.25	
16	Упражнения на развитие гибкости	1	25.12.25	
17	Упражнения на развитие гибкости	1	15.01.26	
18	Техника выполнения силовых упражнений	1	22.01.26	
19	Техника выполнение силовых упражнений	1	29.01.26	
20	Комплекс упражнений для развития координации	1	05.02.26	
21	Комплекс упражнения для развитие силовых качеств	1	12.02.26	
22	Отжимание в узкой стойке	1	19.02.26	
23	Отжимание в узкой стойке	1	26.03.26	
24	Пресс за 30с	1	05.03.26	
25	Упражнения для укрепления спины	1	12.03.26	
26	Упражнения для укрепления спины	1	19.03.26	
27	Развитие выносливости бег 6-10мин,	1	26.03.26	
28	Развитие выносливости бег 1000 на время	1	09.04.26	
29	Скоростное -силовые упражнения	1	16.04.26	
30	Скоростное -силовые упражнения	1	23.04.26	
31	Развитие гибкости	1	30.05.26	
32	Развитие гибкости	1	07.05.26	
33	Бег с изменением направления и темпом	1	14.05.26	
34	Комплекс упражнения для отжимание	1	21.05.26	

Оставляю за собой право на корректировку календарного-тематического плана течение учебного года