

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Украинская школа»
Симферопольского района Республики Крым
(МБОУ «Украинская школа»)
295023, Республика Крым, Симферопольский район, с. Украинка, улица Осипова, 1
Тел/факс (3652) 348-347. E-mail: school_simferopolsiy-rayon32@crimeaedu.ru
ОГРН 1159102023189 ИНН 9109009752

РАССМОТРЕНО

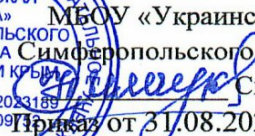
на заседании ШМО классных
руководителей
Руководитель ШМО
 Топчи А.Р.
(протокол от 31.08.2026 №1)

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
совета
(протокол от 31.08.2026 №1)
Заместитель директора
 Л.С. Абасова
МБОУ «Украинская школа»
Симферопольского района РК
Республики Крым
ОГРН 1159102023189
ИНН 9109009752
Приказ от 31.08.2026 №289-о

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Украинская школа»
Симферопольского района РК
Республики Крым
 Симчук Н.Р.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для 5-11-х классов
на 2026-2027 учебный год**

Уровень образования: основное общее образование
Уровень изучения предмета: базовый уровень
Класс, в котором реализуется программа: 5-11 классы
Срок реализации: 2026-2027 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности ОФП для обучающихся 5-11 классов составлена в соответствии с Федеральным Базисным учебным планом, Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, а также «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012). Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – внеурочной. Срок реализации программы 1 год.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данных 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 приёмами по данной специализации. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Программа рассчитана на обучающихся 12-18 лет.

Основная цель программы:

Всесторонняя подготовка обучающихся к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общефизической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию; повышение уровня обще – физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей необходимых в соревновательной деятельности;
- приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов – общественников.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, учителями, классными руководителями. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте школьники наиболее сильно подвержены негативному влиянию со сторо-

ны внешней среды и такие не маловажные факторы как: здоровье, морально- этические нормы, психологические, входят в основу развития личности. Данная программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремлённость. На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся. Главным итогом занятий являются соревнования, олимпиада по физической культуре. Основным показателем работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Занятия проводятся в спортивном зале, в тренажёрном зале и на спортивном стадионе школы. Средствами обучения являются: набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, верхние и нижние перекладины, рулетка, гимнастические скамейки, гири, гантели, скакалки, гимнастические маты, карточки с упражнениями, секундомер.

Ожидаемые результаты освоения программы

Знать:

- историю возникновения и развития физической культуры, физическую культуру и олимпийское движение в России, современное олимпийское движение;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, методы массажа;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- теорию и методику физического воспитания.

Уметь:

- совершенствовать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;
- выполнять комбинации по акробатике;
- владеть техникой ведения мяча, техникой броска мяча. Выполнять комбинации по спортивным играм (баскетбол, футбол);

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учебно - тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	Теоретич занятия	Практич занятия
1.	Вводное занятие. ТБ в спортивном и тренажёрном залах.	10	2	
1.1	Физическая культура и спорт в России		2	

1.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		1	
1.3	Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления		1	
1.4	История Олимпийских игр		2	
1.5	Современное олимпийское движение		2	
2.	Физическая подготовка	12		
2.1	Общая и специальная физическая подготовка.			24
3.	Техническая подготовка.	8		
3.1	Техника спринтерского бега.			2
3.2	Кроссовая подготовка			4
3.3	Спортивные игры (баскетбол)			5
3.4	Техника выполнения акробатических упражнений			8
3.5	Спортивные игры (волейбол, футбол)			3
4.	Контрольные тесты и испытания	4		2
4.2	Соревновательная деятельность			2
итого		34	10	24

Содержание программы -34 часов

Раздел 1. Теоретическая подготовка - 10 часов

Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России.

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно - сосудистой системы. Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.

Тема 1.3 Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 1.4 История Олимпийских игр

Тема 1.5 Современные олимпийские игры.

Раздел 2. Физическая подготовка –12 часов

Тема 2.1 Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражне-

ния, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и _многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нары на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

Раздел 3. Техническая подготовка –8 часов.

Тема 3.1 Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Тема 3.2 Кроссовая подготовка

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Тема 3.3 Техника ведения мяча, бросок в кольцо (баскетбол)

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

Тема 3.4 Техника выполнения акробатических упражнений.

Выполнение кувырка вперед, назад. «Мост» из положения лежа, равновесие. Поворот вправо (влево). Длинный кувырок с поворотом на 180 и 360. Выполнение комбинации.

Тема 3.5 Техника подтягивания на высокой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом); подтягивание на высоко перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким,

средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

Тема 3.6 Спортивные игры (волейбол, футбол)

Прием и передача мяча в парах. Поддача мяча. Поддача мяча по зонам. Прием мяча после поддачи. Ведение мяча. Обводка фишек. Выполнение комбинации.

Раздел 4. Тактическая подготовка —4 часа.

Тема 4.1 Контрольные тесты и испытания.

Бег 60м,100м на результат;

Бег 1 километр на результат;

Прыжки в длину с места на результат;

Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;

Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;

Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;

Наклон из положения сидя на результат.

Тема 4.2 Соревновательная деятельность.

Соревнования в беге на короткие дистанции;

Соревнования в беге на длинные дистанции;

Соревнования по подтягиванию;

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Сроки прохождения
-------	--------------	-------------------------------	-----	-------------------

1.	Общая и специальная физическая подготовка	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений. Кроссовая подготовка.	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	Знать ТБ в спорт и тренажерном зале. Уметь выполнять ОФП и СФП.	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость. История олимпийских игр.	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП.	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория (понятия физических качеств).	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по баскетболу.	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Ускорения. ОРУ Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости. Теория (летние олимпий-	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	

		ские игры 2012г.).		
6.	Общая и специальная физическая подготовка	ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б\б мячом. Развитие быстроты. Теория	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	
7.	Общая и специальная физическая подготовка	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки. Кросс. Упражнения на гибкость. Кроссовая подготовка. Теория	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	
8.	Общая и специальная физическая подготовка	Ускорения. ОРУ и СУ. СБУ. Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость. Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий. Кросс по пересеченной местности.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	
9.	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведением мяча. Прыжки и бег с изменением направления. Развитие быстроты. Теория.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по баскетболу.	
10.	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Техника кувырка вперед и назад. «Мост» из положения лежа. Современное олимпийское движение.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	
11.	Техника выполнения акробатических упражнений	Переворот вправо (влево) «колесо». Кувырок вперед с поворотом на 180. Равновесие. Стойка на руках. Теория.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	
12.	Техника выполнения акробатических упражнений	Упражнения в парах. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Знать технику акробатических упражнений.	

		ских упражнений.		
13.	Акробатика. Выполнение комбинации по элементам.	Комбинация по элементам. Развитие физического качества гибкость. Теория (олимпийские чемпионы Курской области).	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	
14.	Выполнение комбинации в целом. Акробатика.	Комбинация из разученных элементов по акробатике. Теория.	Знать технику выполнения комбинации по акробатике.	
15.	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки, мяча, правила игры)	Знать технику выполнения ведения мяча.	
16.	Техника выполнения штрафного броска	Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка. Теория.	Знать технику выполнения штрафного броска.	
17.	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом). Развитие физического качества ловкость. Теория (физическая культура, физическое воспитание).	Знать технику выполнения комбинации по баскетболу.	
18.	Выполнение комбинации по баскетболу.	Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок) Теория (урок, методы, формы)	Знать технику выполнения комбинации по баскетболу.	
19.	Спортивные игры (волейбол). Основы техники выполнения подачи мяча.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Прыжковая подготовка. Теория (размер площадки, мяча, правила соревнований)	Знать технику выполнения подачи мяча.	
20.	Подача мяча по зонам.	Подача мяча по зонам. Силовая подготовка. Упражнения на растяжку.	Знать технику выполнения подачи по зонам.	
21.	Спортивные игры (футбол)	Ведение мяча внутренней и внешней стороной. Обводка флик. Удары по воротам. Теория (правила соревнований)	Знать технику выполнения ведения мяча и ударов по воротам.	

22.	Выполнение комбинации по футболу	Комбинация по футболу (обводка фишек, удар по воротам)	Знать технику выполнения комбинации по футболу.	
23.	Техника спринтерского бега.	Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества -быстрота.	Техника спринтерского бега.	
24.	Техника спринтерского бега.	Скоростная выносливость. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества -быстрота.	Техника спринтерского бега.	
25.	Контрольные тесты и испытания	Правила соревнования, их организация и проведение. Круговая тренировка.	Уметь выполнять контрольное тестирование	
26.	Контрольные нормативы	Бег 30 м. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Упражнения на пресс за 30 сек.	Уметь выполнять контрольные тесты.	
27.	ОФП Кроссовая подготовка	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.	Уметь пробегать дистанцию 2 км в среднем темпе.	
28.	ОФП Силовая подготовка	Работа с тренажерами на силовую выносливость. Упражнения на растяжку. Теория.	Уметь работать в тренажерном зале.	
29.	Спортивные игры (футбол)	Игровая подготовка. Различные комбинации по футболу (ведение мяча, обводки фишек, удары по воротам правой и левой ногой).	Знать технику выполнения комбинации по футболу.	

30.	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.	Уметь выполнять ОФП и СФП.	
31.	ОФП Кроссовая подготовка	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.	Уметь пробегать дистанцию 2 км в среднем темпе.	
32.	ОФП Кроссовая подготовка	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.	Уметь пробегать дистанцию 2 км в среднем темпе.	
33.	Контрольные испытания	Комбинации по баскетболу, футболу, акробатике. Тестирование по разделу «Олимпийские игры» Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Наклон из положения сидя на результат.	Знать и уметь выполнять комбинации по изученным разделам. Уметь работать с бланками и тестами	
34.	Контрольные тесты и испытания	Подведение итогов года. Кросс - 3 км.	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях	

Литература для учителя:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2004г.
2. Физическая культура. Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. 9-11 класс. Издательство «Учитель» 2007г.
3. Задания для подготовки к олимпиадам физическая культура 9-11 класс. Издательство «Учитель» 2008 год (Марченко И.Н., Шлыков В.К.).
4. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
5. Чесноков, Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
6. Настольная книга учителя физической культуры. Подготовка школьников к олимпиадам , 2008 год, (Светлана Киселева, Павел Киселев).

Литература для обучающихся:

1. В.И., Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11кл» Издательство М: «Просвещение» 2006г.
2. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» Издательство М: «Просвещение» 2002г.
3. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.
4. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 10-11 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.
5. Сборник тестов для подготовки к олимпиаде по физической культуре. Лагутин, А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.
6. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основа знаний: Учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.
7. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. / В. С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
8. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общей ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.
9. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общей ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.

