

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Июсская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждено»:
Директор МБОУ «Июсская
СОШ»
_____ Михайлова Т. С.
Приказ № 99 от 29.08. 2025г.

Рабочая программа
Школьного спортивного клуба
«Общая физическая подготовка»
Направление «физкультурно-спортивное»
Возраст обучающихся: 9 – 12 лет
на 2025-2026 учебный год

Составитель:
Фатина К.В.
учитель физической
культуры

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации №678-р от 31.03.2022;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- Уставом МБОУ «Июсская СОШ»;
- Положением дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы МБОУ «Июсская СОШ».

Программа «Общая физическая подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **стартовому уровню**.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни. Наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением. Цель Программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих **задач**:

Обучающиеся:

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- познакомить обучающихся с техникой и тактикой различных видов спорта;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

Развивающиеся:

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи;
- воспитание навыков общественного поведения

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся с 9 до 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий общей физической подготовкой. Одна группа – 20 обучающихся .

Объём и срок освоения программы

Примерное распределение часов обучения по разделам программы на 34 рабочих

недель с режимом 4 часа в неделю, итого 136 часа в год.

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: основная форма - тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию школьного спортивного клуба МБОУ «Июсская СОШ», в котором реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся: чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Формы контроля:

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за обучающимися.

Промежуточная аттестация проводится по окончанию года обучения в форме зачета. Зачет предполагает сдачу нормативов.

По окончании изучения программы по «Общей физической подготовке» обучающиеся *должны знать:*

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по «Общей физической подготовке» для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов и выполнять начальные разрядные нормативы по «Общей физической подготовке» по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, игровым видам и др.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по «Общей физической подготовке» являются следующие *умения*:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники

безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы теоретических знаний	6	4	2	Устный опрос, тесты
2	Общая физическая подготовка	96	31	65	Сдача нормативов
	Итого	102	35	67	

Содержание программы

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Знакомство с обучающимися. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой. Правила поведения в зале. Техника безопасности при работе на тренажерах и с инвентарем. Правила дорожного движения. Режим работы объединения. Ознакомление с программным содержанием . Входная диагностика Тестирование на физическую и техническую подготовленность учащихся. Спортивный инвентарь, его назначение и виды.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Демонстрация спортивного инвентаря: штанги, брусья, гантели, тренажеры, блочные устройства, стойки для приседания, станок для жима лежа, гири блины и т.д. Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие мышц груди. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса(дельты). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса(бицепсы и трицепсы). Упражнения на развитие мышц шеи. Упражнения на развитие мышц предплечья. Упражнения на развитие мышц кора (брюшного пресса). Упражнения на развитие мышц бедра и голени. Подвижные игры с элементами волейбола. Подвижные игры с элементами акробатики. Подвижные игры с элементами баскетбола. Общая физическая подготовка.(с собственным весом и с отягощениями). Беседа: «Правила

соревнований, оборудование, инвентарь». Беседа: «Значение физической культуры и спорта». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Низкий старт, высокий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на средние дистанции. Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата изучения	Формы контроля
		всего	теория	практика		
Введение в программу (6 часа)						
1	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой обучения.	2	1	1	03.09	
2	Входная диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке»	2	1	1	04.09	Тестирование
Общая физическая подготовка						
3	Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	2	1	1	10.09	
4	Кроссовая подготовка.	2		2	11.09	
5	Физические упражнения на развитие мышц тела	2	1	1	17.09	
6	Упражнения на развитие мышц	2		2	18.09	
7	Базовые силовые упражнения	2		2	24.09	
8	Силовые упражнения	2		2	25.09	
9	Дневник тренировок. Отработка базовых силовых упражнений	2	1	1	01.10	
10	Отработка базовых силовых упражнений	2		2	02.10	
11	Упражнения для развития мышц тела для начинающих	2		2	09.10	
12	Упражнения для развития мышц тела для начинающих	2		2	10.10	
13	Отработка упражнений для развития мышц тела для начинающих. Закрепление упражнений	2		2	15.10	

14	Упражнения для развития мышц тела	2		2	16.10	
15	ОРВ с мячами Специальная подготовка. Закрепление упражнений	2		2	22.10	
16	Специальная подготовка	2		2	23.10	
17	Упражнения для развития мыши плеча и верхней части тела. Закрепление упражнений	2		2	05.11	
18	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела	2		2	06.11	
19	Техника безопасности при работе с тяжелым инвентарем. Упражнения на развитие мышц груди. Закрепление упражнений	2		2	12.11	
20	Упражнения на развитие мышц груди. Закрепление упражнений	2		2	13.11	
21	Упражнения на развитие мышц груди. Закрепление упражнений	2		2	19.11	
22	Упражнения на развитие мышц груди. Закрепление упражнений	2		2	20.11	
23	Гимнастика с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения (с предметами).	2		2	26.11	
24	Общеразвивающие упражнения (с предметами).	2		2	27.11	
25	Общеразвивающие упражнения с предметами).	2		2	03.12	
26	Упражнения с предметами.	2			04.12	
27	Общеразвивающие упражнения. Закрепление упражнений	2		2	10.12	
28	Упражнения с предметами.	2		2	11.12	
29	Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках). Закрепление упражнений	2		2	17.12	

30	Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках)	2		2	18.12	
31	Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки).	2		2	24.12	
32	Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки). Закрепление упражнений	2		2	25.12	
33	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат). \	2	1	1	14.01	
34	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат). Закрепление упражнений	2		2	15.01	
35	Гимнастическая комбинация освоенных элементов.	2	1	1	21.01	
36	Гимнастическая комбинация освоенных элементов. Закрепление упражнений	2		2	22.01	
37	Гимнастическая комбинация освоенных элементов.	2	1	1	28.01	
38	Гимнастическая комбинация освоенных элементов. Закрепление упражнений	2		2	29.01	
39	Атлетическая гимнастика	2		2	04.02	
40	Атлетическая гимнастика	2		2	05.02	
41	Упражнения на развитие мышц спины.	2		2	11.02	
42	Упражнения на развитие мышц спины. Закрепление упражнений	2		2	12.02	
43	Упражнения на развитие мышц груди.	2		2	18.02	
44	Упражнения на развитие мышц груди. Закрепление упражнений	2		2	19.02	
45	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты).	2		2	25.02	

46	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты). Закрепление упражнений	2		2	26.02	
47	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы).	2		2	04.03	
48	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы). Закрепление упражнений	2		2	05.03	
49	Общая физическая подготовка. .(с собственным весом и с отягощениями)	2		2	11.03	
50	Общая физическая подготовка. .(с собственным весом и с отягощениями)	2		2	12.03	
51	Подвижные игры с элементами волейбола.	2		2	18.03	
52	Подвижные игры с элементами волейбола.	2		2	19.03	
53	Подвижные игры с элементами акробатики.	2		2	25.03	
54	Подвижные игры с элементами акробатики.	2		2	26.03	
55	Подвижные игры с элементами волейбола.	2		2	08.04	
56	Подвижные игры с элементами волейбола.	2		2	09.04	
57	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		2	15.04	

58	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		2	16.04	
59	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы.	2		2	22.04	
60	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	2		2	23.04	
61	Бег на средние дистанции.	2		2	29.04	
62	Общая физическая подготовка.	2		2	30.04	
63	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Фазы.	2		2	06.05	
64	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	2		2	07.05	
65	Кроссовая подготовка	2		2	13.05	Выполнение норматива
66	Кроссовая подготовка	2		2	14.05	
67	Соревнования по легкой атлетике	2		2	20.05	
68	Итоговое занятие	2		2	21.05	
	Итого	136	8	128		

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий по «Общей физической подготовке»

N п/п	Наименование спортивного инвентаря
1.	Перекладина
2.	Брус для отталкивания
3.	Тренажер для мышц бедра и голени
4.	Стойки и планка для прыжков в высоту
5.	Палочка эстафетная
7.	Конусы сигнальные
8.	Ядро массой 3,0 кг
9.	Мяч для метания 150г
10.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг
11.	Гири спортивные 16, 24 кг
12.	Доска информационная
13.	Козел гимнастический
14.	Мат гимнастический
15.	Мяч для метания 80 г
16.	Мяч набивной от 1 до 5 кг
17.	Рулетка
18.	Секундомер
19.	Скамейка гимнастическая
20.	Стенка гимнастическая

Контрольные нормативы

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
Скоростные	Бег 30м, сек.	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и	7,5-6,4	5,8 и
		8	7,1 -"-	7,0-6,0	5,4 -"-	7,3 -"-	7,2-6,2	5,6 -"-
		9	6,8 -"-	6,7-5,7	5,1 -"-	7,0 -"-	6,9-6,0	5,3 -"-

		10	6,6 - "-	6,5-5,6	5,0 - "-	6,6 - "-	6,5-5,6	5,2"-
Координционные	Челночный бег 3х10м,сек.	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и
		8	10,4"-"	10,0-9,5	9,1"-"	11,2"-"	10,7-10,1	9,7 - "-
		9	10,2"-"	9,9-9,3	8,8 - "-	10,8"-"	10,3-9,7	9,3 - "-
		10	9,9 - "-	9,5-9,0	8,6 - "-	10,4 - "-	10,0-9,5	9,1"-"
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и	85 и	110-130	150 и
		8	110"-"	125-145	165"-"	100"-"	125-140	155"-"
		9	120"-"	130-150	175"-"	110"-"	135-150	160"-"
		10	130"-"	140-160	185"-"	120"-"	140-155	170 - "-
Выносливость	6-минутный бег ,м	7	700 и менее	730-900	1100	500 и	600-800	900 и
		8	750 - "-	800-950	1150 -"-	550"-"	650-850	950 - "-
		9	800 - "-	850-1000	1200"-"	600 -"-	700-900	1000"-"
		10	850 - "-	900-1050	1250"-"	650 -"-	750-930	1050"-"
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и	5-8	12,5 и
		8	1 -"-	3-5	7,5 -"-	2 -"-	6-9	11,5"-"
		9	1 -"-	3-5	7,5 -"-	2 -"-	6-9	13,0"-"
		10	2 -"-	4-6	8,5 -"-	3 -"-	7-10	14,0"-"
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, во раз (мальчик)	7	1 и ниже	2-3	4 и выше	-	-	-
		8	1 -"-	2-3	4"-"	-	-	-
		9	1 -"-	3-4	5 -"-	-	-	-
		10	1 -"-	3-4	5 -"-	-	-	-
	На низкой перекладине из виса кол-во раз (девочки)	7	-	-	-	2 и	4-8	12 и
		8	-	-	-	3 -"-	6-10	14 -"-
		9	-	-	-	3 -"-	7-11	16"-"
		10	-	-	-	4 -"-	8-13	18"-"

Контрольные нормативы

Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Воз-	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
Скоростные	Бег 30м,сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и	6,3-5,7	5,1 и
		12	6 -"-	5,8-5,4	4,9 -"-	6,3 -"-	6,0-5,4	5"-"
		13	5,9 -"-	5,6-5,2	4,8 -"-	6,2 -"-	6,2-5,5	5"-"
		14	5,8 -"-	5,5-5,1	4,7 -"-	6,1 -"-	5,9-5,4	4,9 -"-
		15	5,5 -"-	5,3-4,9	4,5 -"-	6 -"-	5,8-5,3	4,9 -"-
Координционные	Челночный бег 3х10м,сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и
		12	9,3 -"-	9,0-8,6	8,3 -"-	10 -"-	9,6-9,1	8,8 -"-
		13	9,3 -"-	9,0-8,6	8,3 -"-	10 -"-	9,5-9,0	8,7 -"-
		14	9 -"-	8,7-8,3	8 -"-	9,9 -"-	9,4-9,0	8,6 -"-
		15	8,6 -"-	8,4-8,0	7,7 -"-	9,7 -"-	9,3-8,8	8,5 -"-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и	160-180	195 и	130 и	150-175	185 и
		12	145 -"-	165-180	200 -"-	135 -"-	155-175	190 -"-
		13	150"-"	170-190	205 -"-	140 -"-	160-180	200 -"-

		14	160 -"-	180-195	210 -"-	145 -"-	160-180	200 -"-
		15	175 -"-	190-205	220 -"-	155 -"-	165-185	205 -"-
Выносливость	6-минутный бег ,м	11	900 и	1000-1100	1300	700 и	850-1000	1100 и
		12	950 -"-	1100-1200	1350 -"-	750 -"-	900-1050	1150 -"-
		13	1000 -"-	1150-1250	1400 -"-	800 -"-	950-1100	1200 -"-
		14	1050 -"-	1200-1300	1450 -"-	850 -"-	1000-	1250 -"-
		15	1100 -"-	1250-1350	1500 -"-	900 -"-	1050-	1300 -"-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и	8-10	15 и
		12	2 -"-	6-8	10 -"-	5 -"-	9-11	16 -"-
		13	2 -"-	5-7	9 -"-	6 -"-	10-12	18 -"-
		14	3 -"-	7-9	11 -"-	7 -"-	12-14	20 -"-
		15	4 -"-	8-10	12 -"-	7 -"-	12-14	20 -"-
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7 -"-	-	-	-
		13	1	5-6	8 -"-	-	-	-
		14	2	6-7	9 -"-	-	-	-
		15	3	7-8	10 -"-	-	-	-
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11	-	-	-	4 и	10-14	19 и
		12	-	-	-	4 -"-	11-15	20 -"-
		13	-	-	-	5 -"-	12-15	19 -"-
		14	-	-	-	5 -"-	13-15	17 -"-
		15	-	-	-	5 -"-	12-13	16 -"-