

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Новоалейская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом  
совете

Протокол №1 от «25»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора  
по УВР

Трунова Г.А.  
Протокол №1 от «25»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о директора школы

Волженина Е.В.  
Приказ №50 от «25»  
августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Общая физическая подготовка»**

на 2023 – 2024 учебный год

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Братцева Евгения Юрьевна  
учитель физической культуры

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – базовый.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления 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.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с

педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

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 обучающихся 5 - 9 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.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

#### ***Адресат программы***

Обучающиеся 11-16 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

#### ***Педагогическая целесообразность***

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

#### ***Практическая значимость***

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 год обучения (68 часов), из расчёта 2 часа в неделю и включает в себя 34 учебных недель. Занятия проходят 1 раз в неделю по 40 мин с перерывом в 10 мин.

#### ***Форма обучения:***

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает

- теоретическую и практическую части;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты.

#### ***Особенности организации образовательной деятельности:***

- Группы формируются из обучающихся одного возраста, годных по состоянию здоровья.
- Обучение начинается с начала сентября.
- Программу реализует педагог дополнительного образования.

#### ***Цель и задачи программы***

*Цель программы:* овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

#### ***Задачи программы:***

Основные задачи:

- обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.
- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

#### ***Планируемые результаты***

*Знать:*

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- основные правила подвижных и спортивных игр;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

*Уметь:*

- выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять кросс без учета времени;
- выполнять поднимание туловища за 30 сек;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять базовые элементы спортивных игр.

## 2. Содержание учебного плана

### Учебный план программы

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности	2	1	1	наблюдение
2	Легкая атлетика	13	1	12	соревнования
3	Общая физическая подготовка	6	1	5	соревнования
4	Специальная подготовка	6	1	5	соревнования
5	Гимнастика с элементами акробатики	10	1	9	наблюдение
6	Подвижные игры	9	1	8	наблюдение
7	Спортивные игры	27	2	25	соревнования
8	Тестовые испытания	4	0	4	соревнования
Итого:		68	8	60	

### Содержание учебного плана

**Тема 1.** Техника безопасности.

*Теория:* Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий.

**Тема 2.** Легкая атлетика

*Теория:* Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

*Практика:* бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель.

**Тема 3.** Общая физическая подготовка.

**Тема 4.** Специальная подготовка

**Тема 5.** Гимнастика с Элементами акробатики

*Теория:* Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

#### **Тема 6.** Подвижные игры

*Теория:* Правила игры.

*Практика:* “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

#### **Тема 7.** Спортивные игры

*Теория:* Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения.

*Практика:* Баскетбол, пионербол, волейбол, футбол.

#### **Тема 8.** Контрольные испытания.

### 3. Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Наименование раздела, тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Форма проведения	Примечания
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.	1			
2	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			
3	Бег на длинные дистанции. Бег, комплекс общеразвивающих упражнений.	1			
4	Бег, старты из различных положений. Бег на короткие дистанции.	1			
5	Правила соревнований по легкой атлетике. История легкой атлетики. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			
6	Кросс, многоскоки. Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег. Прыжковые упражнения.	1			
7	Пионербол. Упражнения со скакалкой, с набивными мячами.	1			
8	Бег в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка.	1			
9	Беседа об особенностях развития физических способностей на занятиях. Упражнения в парах. Кросс. Футбол.	1			
10	Техника безопасности в гимнастике. Способы страховки. Игра Кто быстрее. Акробатические упражнения. Игра Гуси-лебеди	1			
11	Акробатические	1			

	упражнения. Игра Метко в цель.				
12	Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки. Эстафеты	1			
13	Бег на длинные дистанции. Акробатическая комбинация. Игра Два мороза.	1			
14	Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. Бег, старты из различных положений.	1			
15	Бег. Метание теннисного мяча. Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			
16	Прыжковые упражнения. Пионербол.	1			
17	Акробатическая комбинация. Игра Салки. Силовая тренировка.	1			
18	Бег. Прыжковые упражнения. Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	1			
19	Бег на короткие дистанции Упражнения с канатом.	1			
20	Правила игры в баскетбол. История баскетбола. Баскетбол. Комплекс общеразвивающих	1			
21	Упражнения в парах. Комплекс гимнастики для глаз.	1			
22	Эстафеты с элементами баскетбола. Акробатическая комбинация. Игра Салки.	1			
23	Пионербол. Упражнения с набивными мячами. Упражнения со скакалками.	1			
24	Кросс. Упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения с канатом.	1			
25	Бег на короткие дистанции История футбола. Правила игры в футбол.	1			
26	Эстафеты с элементами футбола. Футбол. Комплекс	1			



	общеразвивающих упражнений				
27	Бег. Силовые упражнения. Упражнения с гимнастическими скамейками.	1			
28	Акробатические упражнения. Игра Метко в цель.	1			
29	Бег. Прыжковые упражнения. Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	1			
30	Круговая тренировка.	1			
31	Бег. Эстафеты. Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки.	1			
32	Акробатическая комбинация. Игра Два мороза.	1			
33	Бег. Метание теннисного мяча. Низкий, высокий старт.	1			
34	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			
35	Круговая тренировка с набивными мячами.	1			
36	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
37	Баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
38	Акробатическая комбинация. Игра Салки. Комплекс общеразвивающих упражнений	1			
39	Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	1			
40	Пионербол. Упражнения со скалками.	1			
41	Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки.	1			
42	Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка.	1			

43	Бег, старты из различных положений. Метание теннисного мяча.	1			
44	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			
45	Кросс. Упражнения в парах.	1			
46	Баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
47	Бег в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка.	1			
48	Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки.	1			
49	Бег. Спецбеговые упражнения. История Олимпийских игр.	1			
50	Бег на длинные дистанции. старты из различных положений.	1			
51	Бег на короткие дистанции 30, 60м с низкого старта.	1			
52	Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки.	1			
53	Кросс 3 км	1			
54	Отжимания, подтягивания, пресс.	1			
55	Самостоятельный выбор подвижных игр и проведение	1			
56	Элементы спортивных игр(стойки, перемещения, передачи мяча)	1			
57	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			
58	Самостоятельный выбор подвижных игр и проведение.	1			
59	Волейбол. Правила игры. История волейбола.	1			
60	Волейбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			
61	Волейбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			
62	Волейбол. Верхняя и нижняя подачи.	1			

63	Волейбол. Верхняя и нижняя подачи.	1			
64	Волейбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			
65	Волейбол.	1			
66	Волейбол.	1			
67	Волейбол.	1			
68	Волейбол.	1			

#### 4. Оценочные методические материалы

##### *Материально-техническое обеспечение:*

- Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка.
- Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, шведская стенка.

##### *Информационное обеспечение:*

- Компьютер, интернет.

##### *Формы аттестации*

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

##### *Формы контроля освоения образовательной программы:*

- Текущий: наблюдение, тестирование.
- Итоговый: соревнования.

##### *Контрольные испытания:*

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.

2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

### **Оценочные материалы**

Контрольные нормативы для обучающихся

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики, девочки		
1	Бег 30м с низкого старта	5,7	5,5	5,1
		6,3	5,7	5,3
2	Бег 60 м с низкого старта	10,9	10,4	9,8
		11,2	10,7	10,2
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	170
		130	140	150
4	Кросс 1,5км	8,20	8,00	6,5
		8,55	8,29	7,14
5	Прыжок в длину с разбега	210	225	285
		190	200	250
6	Поднятие туловища из положения лежа за 60 с	27	32	42
		24	27	36
7	Отжимания	10	13	22
		5	7	13

### **Методические материалы**

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- игровой
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения)

- наглядный (показ видеофильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом);

### ***Педагогические технологии***

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

### ***Список литературы***

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273
2. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
3. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры.
5. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ГЦ Сфера, 2003. - 144с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
11. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
12. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
13. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
14. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
15. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
16. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
17. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979

## **5. Лист изменения**