

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 50 имени Юрия Алексеевича  
Гагарина»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2021 г.  
протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«СОШ № 50 им. Ю.А.Гагарина»  
М.Н.Старикова  
«30» августа 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
Ушаков Владимир Александрович,  
педагог дополнительного  
образования

г. Курск, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Стр.</b>
1	Пояснительная записка	3-4
	<b>Стартовый уровень</b>	
2	Цель и задачи программы	4-7
3	Содержание программы	7-9
4	Планируемые результаты	9-11
5	Календарный учебный график	11
6	Материально-технические и кадровые условия	11
7	Информационные и методические условия	12-14
8	Обеспечение программ методической продукцией	14
9	Списки литературы	14-15

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовую основу программы составляют:**

- 1.Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р)
- 3.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2019г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28)

**Направленность** дополнительной образовательной программы «Общая физическая подготовка» - физкультурно-спортивная.

Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков в игровых видах спорта, в гимнастике с элементами акробатики, в легкой атлетике, укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию детей.

### **Актуальность программы.**

Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков в игровых видах спорта, в гимнастике с элементами акробатики, в легкой атлетике, укреплению здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

### **Отличительные особенности данной программы.**

Программа по общей физической подготовке составлена 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. На занятиях используются задачи разной сложности. 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. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

### **Адресат программы.**

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 11 до 15 лет

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности детей, занимающихся в спортивной секции. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

### **Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 72 часа в год.

### **Формы обучения.**

Для обучения учащихся объединения используется:

- очная форма
- возможность использования дистанционных технологий

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс организуется в группах разновозрастных учащихся. Состав группы – постоянный от 15 человек до 25 человек.

### **Режим занятий.**

Занятия ведутся 2 раза в неделю (2 занятия в по 1 часу).  
Продолжительность часа – 40 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** спортивно-оздоровительной деятельности: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Программа направлена на решение **следующих задач:**

## **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

## **Образовательные (предметные):**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Метапредметные:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

### **В обучении:**

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **В развитии:**

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **В воспитании:**

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитание моральных и волевых качеств
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;  
 -воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи дисциплинированности, чувства ответственности;  
 В том числе решение личностных, метапредметные, образовательных задач.

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок проходит в виде практических занятий. Успех в тренировочном процессе приносят систематические тренировки, не считая занятий по общей физической подготовке.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№	Содержание разделов	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
		теория	практика	всего		
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2	0	2	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ.	Входные тесты.
2	Лёгкая атлетика.	2	23	25	Специально-подготовительные упражнения	Контрольные задания. Сдача нормативов
3	Гимнастика с элементами акробатики	1	11	12	Специально-подготовительные упражнения	Контрольные задания. Сдача нормативов
4	Подвижные игры с элементами баскетбола,	2	23	25	Проведение игры	зачет

	волейбола.					
5	Лыжная подготовка	1	7	8	Специально подготовительные упражнения	Контрольные задания. Сдача нормативов
	<b>итого</b>	8	64	72		

## Содержание учебного плана

### Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

**Теория:** Ознакомления с программой. Основы здорового образа жизни. ТБ и правила поведения в зале и на стадионе. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Способы самоконтроля состояния здоровья в образовательном учреждении и дома. Виды травматизма и профилактика.

### Тема 2. Легкая атлетика (25 часов )

**Теория:** Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка.

**Практика:** Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### Тема3.Гимнастика с элементами акробатики (12 часов )

**Теория:** Понятия о гимнастике и ее видах. Профилактическая значимость оздоровительной гимнастики. Профилактика травматизма в гимнастике.

**Практика:** Развитие гибкости, формирование осанки, развитие силовых способностей.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с



элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Тема 4. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола ( 25 часов )**

**Теория:** Описание игр в баскетбол и волейбол. Правила поведения и меры безопасности. Основные правила игр.

**Практика:** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

##### **На материале спортивных игр:**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

#### **Тема 5. Лыжная подготовка**

**Теория:** Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Практика:** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

### **Образовательные (предметные):**

- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

## 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятия
1	2.09.2021	26.05.2022	36	72	72	Очный режим занятий. Возможность использования дистанционных технологий

## 2.2. Материально-технические и кадровые условия

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы имеется материально-техническое обеспечение

**Помещения** для проведения учебных занятий – малый спортивный зал, спортзал, холл, стадион Мячи теннисные для метания (140 гр.), мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные мячи, скакалки, штанга тренировочная, гантели, гири.

### Кадровое обеспечение

Ушаков Владимир Александрович – педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

Педагогический стаж: 27 лет

## 2.3. Информационные и методические условия

### Формы аттестации

Способы проверки результативности: наблюдение преподавателем за результатами освоения программы, участие в товарищеских играх, турнирах, сдача нормативов, результаты выполнения контрольных заданий и опросов.

### Формы отслеживания и фиксации

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

## **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Участие в показательных выступлениях, в турнирах, сдачи норм комплекса ГТО.

### **Оценочные материалы**

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

### **Формы подведения итогов**

Наблюдение преподавателем за результатами освоения программы, участие в товарищеских играх, турнирах, сдача нормативов, результаты выполнения контрольных заданий и опросов.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Очно, с использованием дистанционного обучения. Занятия проводятся преимущественно в коллективной форме, возможны групповые и индивидуальные занятия

#### **Методы обучения**

1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
5. Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

### **Формы организации образовательного процесса**

Занятия проводятся преимущественно в коллективной форме, возможны групповые и индивидуальные занятия.

### **Формы организации учебного занятия**

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: тактические упражнения в группах, игра, анализ лучших игроков, анализ командной игры

### **Педагогические технологии**

-здоровьесберегающие технологии, способствующие сохранению и развитию здоровья всех участников программы;

- технологии развивающего и личностно-ориентированного обучения, направленные на раскрытие и реализацию потенциальных возможностей;

- игровые технологии, направленные на обеспечение наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы через использование игры как вида деятельности.

### **Алгоритм учебного занятия**

1. (3 минуты) Начало занятия - объявления темы, цели и ввести обучаемых в план занятия, который должен быть кратким.

2. (34 минуты) Переход к выполнению элементов игры,упражнений.

3. (3 минуты) Окончание занятия – ответы на возможные вопросы, беседа по теме занятия, анализ ошибок.

### **Дидактические материалы**

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;

2. Тематическая литература.

3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд , методические разработки .

### **Обеспечение программы методической продукцией**

#### **Теоретические материалы - разработки**

- Инструкции по охране труда на занятиях общей физической подготовкой.
- Положение о проведении школьных соревнований по игровым видам спорта.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

#### **Дидактические материалы**

- Видеоряд и презентации упражнений по гимнастике с элементами акробатики, легкоатлетических специальных упражнений.

- Презентации общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в атлетической гимнастике.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- Правила судейства в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол).
- Регламент проведения турниров по футболу, волейболу, баскетболу различных уровней.

### **Методические рекомендации**

- Рекомендации по организации безопасного проведения игр в футбол и баскетбол.
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Рекомендации по организации турниров по футболу, баскетболу и волейболу.

## **2.4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы для педагогов**

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 2017г.
2. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва, 2015г.
3. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт, 2015г.
4. Рабочие программы по физической культуре, предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы: Москва «Просвещение», 2012. (Стандарты второго поколения).
5. Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5 класс: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2013.

### **Список литературы для учащихся (учащихся и родителей):**

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.2014.
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2014
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2012
4. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2004г.

5 Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.

**Список литературы для родителей:**

1.Смирнов А.Т. - Основы безопасности жизнедеятельности 9 класс: учебник для общеобразовательных организаций.- 2-е издание. – М.: Просвещение,2015.- 240 с.

2. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов.– М.: «Теория и практика физической культуры», 2016