

Отдел образования администрации Кировского муниципального района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Патриот» п. Кировский»

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО «ДЮСШ  
«Патриот» п. Кировский»

Протокол № 1 от 02.09.2024г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ  
«Патриот» п. Кировский»

М.С. Чужаков

«02» сентября 2024 г.

### **«Общая физическая подготовка»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Ивашко Юрий Юрьевич  
Педагог дополнительного  
образования МБОУ ДО ДЮСШ  
«Патриот» п.Кировский

п. Кировский  
2024

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Актуальность программы** обусловлена тем, что общая физическая подготовка в прямом смысле выступает, как основа по укреплению здоровья и физическому развитию ребенка. Данный факт является приоритетным направлением социально-экономического развития государства.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который ребята изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

#### **Направленность программы:**

В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** Формирование здорового образа жизни через систематические занятия физической культурой и спортом, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

#### **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- обучать правилам гигиены, технике безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом; основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.), игровой и соревновательной деятельности;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

### **Развивающие:**

- развивать силовые и координационные способности (выносливость, быстроту и ловкость; инициативу и творчество учащихся; умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- повышать уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- овладевать новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

### **Воспитательные:**

- воспитывать целеустремленность и ответственность за свои действия; умения работать в группе, команде;
- Воспитать и развивать силу воли, дисциплинированность, психологическую устойчивость; стремление к победе

### **Отличительные особенности программы**

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, причем практические

занятия составляют большую часть программы. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

**Адресат программы.** Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. К занятиям в секции допускаются все обучающиеся образовательных учреждений Кировского муниципального района в возрасте 7-15 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы формируются по 12-20 человек, разница в возрасте между обучающимися в одной группе не должна быть более 3 лет.

**Срок освоения программы.**

Программа предусматривает 1 год обучения.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Учебный процесс рассчитан на 36 недель - 648 часов в год. Нагрузка делится на три возрастных группы, по 216 часов на каждую:

- Младшая – дети 7-9 лет;
- Средняя – подростки 10-12 лет;
- Старшая – подростки 13-15 лет.

Количество часов в неделю для одной возрастной категории – 6 ч.

Продолжительность занятий – 2 часа 3 раз в неделю.

Расписание занятий составляется с учетом занятости обучающихся в общеобразовательных организациях.

**Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается до 20 человек.

### **1.3 Содержание программы**

### Учебный план для младшей группы

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	опрос
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	опрос
4	Гимнастика	47	2	45	Сдача нормативов
5	Легкая атлетика	47	2	45	Сдача нормативов
6	Подвижные игры	68	3	65	Сдача нормативов
7	Спортивные игры	47	2	45	Сдача нормативов
8	Контрольные испытания и соревнования (сдача нормативов ГТО)	4	-	4	Сдача нормативов
	Всего:	216	12	204	

### Учебный план для средней и старшей групп

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-	опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	опрос
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	опрос
4	Гимнастика	52	2	50	Сдача нормативов
5	Легкая атлетика	52	2	50	Сдача нормативов
6	Подвижные игры	53	3	50	Сдача

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
					нормативов
7	Спортивные игры	52	2	50	Сдача нормативов
8	Контрольные испытания и соревнования (сдача нормативов ГТО)	4	-	4	Сдача нормативов
	Всего:	216	12	204	

## Содержание учебного плана

### 1. Раздел: Основы знаний

*Теория:* О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

*Практика:*

### 2. Раздел: Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

*Теория:* Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

*Практика:* Упражнения для тренировки всех групп мышц.

### 3. Раздел: Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

*Теория:* Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения:

раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

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

#### **4. Раздел: Гимнастика.**

*Теория:* Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Гимнастические снаряды. Способы страховки

*Практика:* Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

#### **5. Раздел: Легкая атлетика.**

*Теория:* Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

*Практика:* Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

#### **6. Раздел: 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.

#### **7. Раздел: Спортивные игры.**

*Теория:* Правила игр. Виды спортивных игр.

*Практика:* Игра в баскетбол, бадминтон, футбол.

### **1.3 Планируемые результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные результаты:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

- ✓ спортивная форма и обувь на каждого ученика
- ✓ спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

- ✓ технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)
- ✓ физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион (пришкольная территория).

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

### **Способы проверки результатов.**

1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. Достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

### **2.3. Методические материалы:**

*Формы организации занятий.*

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

*Формы проведения занятий.*

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

*Структура типового занятия:*

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.

Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

*Методы и приемы проведения занятий:*

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кино-кольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

*Для родителей:*

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М., 2016 г.
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М., 2017 г.
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М., 2016 г.
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М., 2017 г.
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б., 2016 г.

#### 2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	16.09.24-28.12.24
	2 полугодие	9.01.2025 – 31.05.2025
Возраст детей, лет		7-15
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия для одной группы		3 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка на группу, час		216
Итого годовая учебная нагрузка, час		648

#### 2.5. Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Форма проведения	Срок выполнения
1.	Веселые старты	День здоровья	Сентябрь, 2024 год
2.	День тигра	Спортивные состязания	Сентябрь, 2024 год
3.	Школьный этап ВФСК «ГТО»	Спортивные состязания	Октябрь, 2024 год
4.	Первенство ОУ по офп среди воспитанников	Спортивные состязания	Ноябрь, 2024 год
5.	Соревнования «Вперед, мальчишки!»	Спортивные состязания	Февраль, 2025 год
6.	Школьный этап ВФСК «ГТО»	Спортивные	Апрель- май,

		соревнования	2025год
7.	Районная легкоатлетическая эстафета	Спортивные соревнования	Май, 2025 год

### Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,2017 г.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2019 г.
3. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2016 г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2018 г.