

Отдел образования Жердевского муниципального округа  
Тамбовской области  
Сукмановский филиал муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Жердевская средняя общеобразовательная школа №2»

Рассмотрена  
и рекомендована к утверждению  
методическим советом школы  
Протокол № 1  
от « 25» августа 2023 года

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ «Жердевская СОШ № 2»  
/Г.С.Чернышова/  
Приказ № 310 от « 25» августа 2023 года



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»  
(ознакомительный уровень)  
на 2023-2024 уч.год

Возраст обучающихся: 7-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Белолипецкая Ольга Андреевна

с. Сукмановка, 2023

### Информационная карта программы

<b>Образовательное учреждение</b>	Сукмановский филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Жердевская средняя общеобразовательная школа №2»
<b>Название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности " Общая физическая подготовка "
<b>Ф.И.О. автора, должность</b>	Белолипекая Ольга Андреевна учитель физической культуры
<b>Сведения о программе:</b>	
<b>Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р)</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 августа 2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;</p> <p>Устав (Сукмановский филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Жердевская средняя общеобразовательная школа №2»)</p>
<b>Область применения</b>	Дополнительное образование детей
<b>Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая
<b>Уровень программы</b>	Ознакомительный
<b>Возраст учащихся</b>	7-15 лет
<b>Продолжительность обучения</b>	1 год
<b>Рецензенты и авторы отзывов</b>	
<b>Заключение экспертного совета</b>	Протокол № __ от __ июня 20 г.

## **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Образовательная программа “Общая физическая подготовка” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа ознакомительная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Актуальность** данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

В обществе практически пропал интерес к занятиям физической культурой в существующих формах: пустуют и разрушаются спортивные площадки и стадионы; прогрессивно нарастает уровень заболеваемости опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, эмоционально-волевой сферы человека.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа рассчитана на обучающихся возраста 7 - 15 лет и на полную реализацию в течение одного года при режиме занятий 1 раз в неделю по 2 часа (72 час.). Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практические части. Она предусматривает проведение занятий по каждому разделу и теме, изучение и дальнейшее совершенствование специфических специальных движений, участие во всех школьных соревнованиях.

**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.

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель** программы :

- создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Достижение этой цели решают следующие педагогические **задачи**:

**обучающие:**

- сформировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.;
- познакомить с основами знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья, коррекции телосложения, правильной осанкой и культурой движений;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**развивающие:**

- развивать двигательные навыки;
- сформировать новые движения различной координационной сложности;
- обеспечить развитию учащихся групповому взаимодействию, его форм посредством игр и соревнований.

**воспитывающие:**

- воспитывать положительное отношение к физической культуре;
- воспитывать гармонично развитого человека;
- сформировать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В предлагаемой программе используются виды педагогических технологий:

1. Технология развивающего обучения.
2. Технология проблемного обучения.
3. Игровая и занимательная технология.

На дополнительном занятии «Общая физическая подготовка» применяются основные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, разбор, задание, указание, беседа)
- наглядные (показ, повторный показ, демонстрация)
- практические (упражнение, игра, соревнование)

## 1.3. Содержание программы

## Учебный план

№ п/ п	Темы	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма аттестации
	Тема 1. Основы знаний	4	2	2	
	Тема 2. Легкая атлетика	20	2	18	
	Тема 3. Гимнастика и ОРУ	10	2	8	Сдача тестов
	Тема 4. Подвижные игры	20	2	18	
	Тема 5. Спортивные игры по упрощенным правилам	16	2	14	
	Тема 6. Итоговое занятие	2	0	2	Сдача тестов
ИТОГО		72	11	61	

### **Тема 1. Основы знаний (4 часа)**

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Личная гигиена. Закаливание.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий спортом.

Правила соревнований, оборудование и инвентарь.

### **Тема 2. Легкая атлетика (20 часов)**

- бег с ускорением, эстафетный бег, бег на перегонки с высокого старта, бег с преодолением препятствий, бег на скорость, бег со средней скоростью.

- метание мяча с разбега, метание способом «из-за спины через плечо» ;

- прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.

### **Тема 3. Гимнастика и ОРУ (10 часов)**

- строевые упражнения: гимнастические построения, размыкание, фигурная маршировка:

- строевые упражнения по команде, построение в одну шеренгу и в колонну по одному;

- строевой шаг, походный шаг, походный шаг в колонне по одному и в колонне по два, остановка строя по команде, движение на месте, переход с шага на месте на ходьбу;

- поворот кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении налево и направо;
- размыкание приставными шагами по фронту из колонны по три, размыкание из колонны по три в одну сторону, размыкание из колонны по три от середины или в одну сторону, размыкание уступами по расчету, размыкание уступами;
- смыкание приставными шагами;
- перестроение из одной шеренги в две. Захождение плечом в колонне по одному, поворот кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, перестроение из колонны по два в колонну по одному, перестроение дроблением и сведением в движении;
- обход, противобход, змейка, круг, скрещение.

#### **Акробатика:**

- перекаты, кувырки вперед, кувырки назад;
- стойка на голове;
- упражнения на перекладине;
- простые прыжки;
- шпагат, мост;
- лазание по канату в два и в три приема.

#### **Тема 4. Подвижные игры ( 20час.)**

- подвижные игры, подготавливающие к баскетболу и волейболу: « Охотники и утки», « Перестрелка», « Залетный мяч», « Мяч в воздухе», « Ловкая подача»;
- игры с прыжками в длину и в высоту ;
- игры с метанием мяча на дальность и в цель: снайперы, лапта и т.д.
- игры с элементами ОРУ; «Бой петухов», « Кто сильнее?», и т.д.

#### **Тема 5. Спортивные игры по упрощенным правилам.(16 час.)**

##### ***Футбол. (8 час.)***

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты .Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Тактика игры в нападения. Индивидуальные, групповые действия Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Контрольные испытания и соревнования

##### ***Баскетбол (8 час.)***

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Бросок мяча в корзину после ведения. Выбивания мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочившего от щита.

#### **Тема 6. Итоговое занятие (2 час.)**

## 1.4. Планируемые результаты

### К концу года обучения учащиеся:

#### Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в спортивных игр;
- будут знать, правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- будут знать правила проведения соревнований;

#### Будут уметь:

- Будут уметь проводить специальную разминку для гимнастов, футболистов и баскетболистов;
- Будут владеть основами техники футбола и баскетбола;
- Будут владеть основами судейства в футболе и баскетболе;
- Будут уметь составлять график соревнований в личном зачете и определить победителя;

**Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**2.1.Календарно-тематическое планирование**

№	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			14.45	Теория	1	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	школа	
				Пр.работа.	1	Оказание первой помощи.		
2			14.45	теория	1	Личная гигиена. Закаливание. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий спортом.	школа	
				Пр.работа.	1	Правила соревнований, оборудование и инвентарь.		
3			14.45	теория	1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике	школа	
				Пр.работа.	1	Бег с ускорением. Эстафетный бег.		
4			14.45	Пр.работа.	2	Бег на перегонки с высокого старта. Метание мяча с разбега.	школа	
5			14.45	Пр.работа	2	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега.	школа	
6			14.45	Пр.работа.	2	Бег на скорость. Прыжки в длину с места.	школа	
7			14.45	теория	1	Бег со средней скоростью. Метание способом « из-за спины через плечо»	школа	
				Пр.работа.	1			



8			14.45	Пр.работа.	2	Бег в среднем темпе Метание способом « из-за спины через плечо»	школа	
9			14.45	Пр.работа.	2	Бег на дистанции. Метание способом « из-за спины через плечо»	школа	
10			14.45	<i>Практическая работа</i>	2	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега.	школа	
11			14.45	Пр.работа.	2	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега	школа	
12			14.45	теория Пр.работа.	1 1	Правила соревнований по легкой атлетике Прыжки в длину с разбега.	школа	
13			14.45	Пр.работа.	2	Инструктаж по технике безопасности по гимнастике Строевые упражнения.	школа	
14			14.45	Пр.работа.	2	Строевые упражнения. Перекаты, кувырки вперед.	школа	
15			14.45	теория Пр.работа.	1 1	Поворот кругом, размыкание приставными шагами. Перекаты, кувырки назад.	школа	Сдача тестов
16			14.45	теория Пр.работа	1 1	Поворот кругом в движении. Упражнения на перекладине.	школа	
17			14.45	<i>Практическая работа</i>	2	Правила соревнований по гимнастике Мост. Смыкание приставными шагами.	школа	
18			14.45	<i>Практическая работа</i>	2	Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм Подвижные игры- эстафеты	школа	
19			14.45	<i>Практическая работа</i>	2	Подвижные игры- эстафеты	школа	

20			14.45	Пр.работа.	2	Подвижные игры- эстафеты	школа	
21			14.45	Пр.работа.	2	Подвижные игры- эстафеты	школа	
22			14.45	Пр.работа	2	Подвижные игры- эстафеты	школа	
23			14.45	Пр.работа.	2	Подвижные игры с элементами ОРУ	школа	
24			14.45	Пр.работа.	2	Подвижные игры с элементами ОРУ	школа	
25			14.45	Теория Пр.работа.	1 1	Подвижные игры с метанием на дальность и в цель	школа	
26			14.45	Пр.работа.	2	Подвижные игры с метанием на дальность и в цель	школа	
27			14.45	теория Пр.работа.	1 1	Правила соревнований. Подвижные игры с метанием на дальность и в цель	школа	
28			14.45	теория Пр.работа.	1 1	Инструктаж по технике безопасности по футболу Удары по мячу с места, с хода. Игра в футбол.	школа	
29			14.45	Пр.работа.	2	Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра в футбол.	школа	
30			14.45	Пр.работа.	2	Финты .Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Игра в футбол.	школа	
31			14.45	Пр.работа.	2	Тактика игры в нападения. Индивидуальные, групповые действия Игра в футбол.	школа	

32			14.45	Теория Пр.работа.	1 1	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу Ловля и передача мяча двумя и одной рукой.	школа	
33			14.45	Пр.работа.	2	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.	школа	
34			14.45	Пр.работа.	2	Бросок мяча в корзину после ведения Выбивания мяча при ведении и броске.	школа	
35			14.45	Пр.работа.	2	Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочившего от щита.	школа	
36			14.45	Пр.работа.	2	Сдача тестов. Анализ результатов тестов и проделанной работы за год.	школа	

## **2.2. Условия реализации программы.**

Для реализации программы необходимо:

### ***Дидактический материал.***

- Таблицы по техническим приемам спортивных игр
- Дополнительная литература по спортивным играм, гимнастике.
- Диски « Соревнования по спортивным играм»
- Инструкции по технике безопасности на дополнительном занятии «ОФП»
- Правила соревнований по спортивным играм, гимнастике, легкой атлетике

### ***Материально-техническое оснащение.***

- Наличие специально оборудованного кабинета:
- Баскетбольные щиты, баскетбольные мячи
- Волейбольные стойки, волейбольные мячи, волейбольная сетка;
- Гимнастические маты, козел, гимнастический мостик, шведские стенки, резиновые мячи.;
- Футбольные мячи, футбольные ворота;
- Секундомер, теннисные мячи для метания, стойки для прыжков в высоту, планка;
- Обручи, скакалки, гимнастические палки.

## **2.3. Формы аттестации.**

- предварительный контроль;
- текущий;
- промежуточный;
- итоговый выполнение контрольных нормативов по физической подготовке и заданий на выявление уровня специальной подготовки, двигательных умений, выполнение нормативов, участие в соревнованиях,

## **2.4. Оценочные материалы.**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Два раза в год ( декабрь и май) в группе проводятся контрольные испытания по общей физической подготовке. Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

## **2.5. Методическое обеспечение программы.**

На всем протяжении реализации программы используются самые разнообразные формы занятий, методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса.

### Формы занятий.

При реализации программы используются самые разнообразные формы занятий: комбинированные занятия (сочетания теоретического и практического занятий), практические занятия, соревнования, тестирование.

### Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса.

В любом акте учебно-воспитательной деятельности одновременно сочетаются несколько методов, они взаимопроникают друг в друга. И если мы можем в данный момент сказать об использовании определенного метода, то это лишь означает, что он доминирует на определенном этапе.

В процессе обучения по настоящей программе, используются словесный, наглядный и практический методы.

Обучение по данной программе осуществляется с использованием следующих приемов: приемов сообщения информации, приемов демонстрации чего-либо, приемов организации самостоятельной познавательной деятельности, имитации упражнений.

### Формы подведения итогов.

Фронтальная работа.

Для подведения итогов по каждой теме программы используются такие формы подведения итогов как опрос в ходе беседы, самостоятельная работа, соревнования, коллективный анализ проделанной работы.

### Формы организации учебно-массовой работы.

Фронтальная работа, индивидуальная работа в рамках фронтальной, индивидуальная, коллективная и групповая работы на занятиях позволяют раскрыть и значительно повысить физические качества ребенка.

## 2.6. Список литературы.

1. Виленский М. Я, Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений М.: Просвещение, 2019.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 2020.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2020.
4. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 2019.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 5-11 классы. – М.: ВАКО, 2018.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2018.
7. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 2019.
8. Патрикеев, А.Ю. Спортивные игры. М.: Вако, 2019.
9. Ушаковой М. Ю.- Программа по физической культуре. Специальная физическая группа. 1-11 классы М. : Издательство " глобус", 2020.
10. Источники Интернет. Сайты Физкультура и спорт.

### *Список рекомендованной литературы для детей*

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2018.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2017
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2020.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 2019.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ГЦ Сфера», 2020.
6. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2020.
7. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2017.

