



Министерство образования Самарской области

Государственное казённое общеобразовательное специальное  
учебно-воспитательное учреждение города Октябрьска Самарской области

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании методического  
объединения педагогов  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
Протокол № 1  
от «06» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
№ 67-од от «06» августа 2024 г.

Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
\_\_\_\_\_ Дамм В.В.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка»**

направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст детей: 11-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Крылов О.В.,  
педагог дополнительного образования

г. Октябрьск, 2024 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья воспитанников; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

#### **Пояснительная записка**

Программа разработана на основании следующих нормативных документов:

✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

✓ Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

✓ Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

✓ План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

✓ Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

✓ Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

### ***Направленность программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### ***Актуальность программы***

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: универсальная спортивная площадка, спортивный зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база, спортивный комплекс «Волна» ГАУ ДО СО «СШОР N 2».

Начальное изучение проводится при записи на Программу, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

***Педагогическая целесообразность*** Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

**Цель программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

**Задачи программы:**

1. Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- формировать правильную осанку;

- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

2. Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

3. Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

4. Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;

- повышать физическую и умственную работоспособность;

- способствовать снижению заболеваемости.

**Возраст детей:** 11-18 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Формы организации деятельности:** по группам и всем составом

**Формы обучения:** используются теоретические, практические, и комбинированные занятия. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: беседы, игры, конкурсы, экскурсии, походы, соревнования, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия, социальные акции и др.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 3 раз в неделю. Исходя из санитарногигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся 40 минут.

## ***Ожидаемые результаты***

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>17</b>
1	Вводный урок. Техника безопасности. Ходьба и бег.	1
2	Равномерный бег.	1
3	Ходьба и бег.	1
4	Ходьба и бег.	1
5	Ходьба и бег.	1
6	Прыжки в длину.	1
7	Прыжок в длину с разбега.	1
8	Тройной прыжок с места.	1
9	Метание мяча.	1
10	Бросок мяча на дальность.	1
11	Метание малого мяча.	1
12	Медленный бег.	1
13	Медленный бег.	1
14	Бег в медленном темпе.	1
15	Бег в медленном темпе.	1
16	Чередование бега и ходьбы.	1
17	Чередование бега и ходьбы.	1
	<b>Гимнастика.</b>	<b>19</b>
18	Кувырок вперед.	1
19	Кувырок назад.	1
20	Кувырок назад.	1
21	Кувырок вперед, назад и перекат, стойка на лопатках.	1
22	Кувырок вперед, назад и перекат, стойка на лопатках.	1
23	Кувырок вперед, назад и перекат, стойка на лопатках.	1
24	Ознакомление со смешанными висами.	1
25	Упр. в висах, равновесии.	1
26	Упражнения в висах.	1
27	Упражнения в висах и упорах.	1
28	Упражнения в висах и упорах.	1
29	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висте	1
30	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висте	1
31	Лазание по канату.	1
32	Лазание по канату.	1
33	Лазание по канату.	1
34	Опорный прыжок на горку матов.	1
35	Опорный прыжок на горку матов.	1
36	Опорный прыжок на горку матов.	1

	<b>Подвижные игры.</b>	<b>18</b>
37	ОРУ. Игры "Космонавты", "Разведчики и часовые", "Белые медведи".	1
38	ОРУ. Игры "Космонавты", "Разведчики и часовые", "Белые медведи".	1
39	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
40	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
41	Игры "Удочка", "Мышеловка", "Невод".	1
42	Игры "Удочка", "Мышеловка", "Невод".	1
43	Игры "Прыжки по полосам", "Волк во рву". Эстафета.	1
44	Игры "Прыжки по полосам", "Волк во рву". Эстафета.	1
45	Игры "Прыгуны и пятнашки", "Заяц, сторож, Жучка".	1
46	Игры "Прыгуны и пятнашки", "Заяц, сторож, Жучка".	1
47	Игры "Удочка", "Зайцы в огороде".	1
48	Игры "Удочка", "Зайцы в огороде".	1
49	Игры "Эстафеты зверей", "Метко в цель", "Кузнечики".	1
50	Игры "Эстафеты зверей", "Метко в цель", "Кузнечики".	1
51	Игры "Вызов номеров", "Кто дальше бросит", "Западня".	1
52	Игры "Вызов номеров", "Кто дальше бросит", "Западня".	1
53	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра "Парашютисты".	1
54	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра "Парашютисты".	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>5</b>
55	Ходьба на лыжах 30 мин.	1
56	Ходьба на лыжах 30 мин.	1
57	Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м.; ходьба – 80 м.)	1
58	Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м.; ходьба – 80 м.)	1
59	Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м.; ходьба – 80 м.)	1
	<b>Баскетбол.</b>	<b>21</b>
60	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
61	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
62	Ведение мяча на месте	1
63	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
64	Перебрасывание мяча двумя руками от груди.	1
65	Перебрасывание мяча двумя руками от груди.	1
66	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
67	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
68	Ловля и передача мяча в кругу.	1
69	Соревнования в играх, эстафетах.	1
70	Соревнования в играх, эстафетах.	1
71	Ведение мяча правой (левой) рукой.	1
72	Ведение мяча правой (левой) рукой.	1
73	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
74	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
75	Броски мяча.	1



76	Броски мяча.	1
77	Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками. Игра в баскетбол.	1
78	Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками. Игра в баскетбол.	1
79	Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками. Игра в баскетбол.	1
80	Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками. Игра в баскетбол.	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>22</b>
81	Равномерный бег (5 мин).	1
82	Равномерный бег (6 мин).	1
83	Равномерный бег (7 мин).	1
84	Равномерный бег (9 мин).	1
85	Чередование бега и ходьбы.	1
86	Чередование бега и ходьбы.	1
87	Чередование бега и ходьбы.	1
88	Медленный бег. (10 мин).	1
89	Кросс (1 км.).	1
90	Бег на скорость (30, 60 м).	1
91	Бег на результат (30, 60 м).	1
92	Тройной прыжок с места.	1
93	Тройной прыжок с места.	1
94	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
95	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
96	Бросок теннисного мяча на дальность, точность, заданное расстояние.	1
97	Бросок теннисного мяча на дальность, точность, заданное расстояние.	1
98	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1
99	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1
100	Эстафета с мечом.	1
101	Эстафета с мечом.	1
102	Эстафета с мечом.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>