

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №17» г. ПЕТУШКИ  
ПЕТУШИНСКОГО РАЙОНА ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 18 мая 2020г.  
Протокол № 4



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно – спортивной направленности**

**«Общефизическая подготовка»**

Уровень программы: **стартовый**

Возраст учащихся: **12–17 лет**

Срок реализации: **1 год**

**Автор:**  
Сократян Эрик Эдуардович,  
педагог дополнительного образования

г. Петушки, 2020

## Содержание программы

I. Комплекс основных характеристик программы .....	2 - 5
1. Пояснительная записка .....	2 - 5
1.1 Актуальность.....	2
1.2 Цель и задачи программы .....	2-3
1.3 Возраст и категории обучающихся .....	3
1.4 Уравновесь программы .....	3
1.5 Формы работы .....	3
1.6 Продолжительность реализации .....	4
1.7 Планируемые результаты .....	4 - 5
II. Содержание программы .....	5 - 8
2.1 Учебный план .....	6
2.2 Содержание учебного плана .....	7
2.3 Образовательные и учебные форматы .....	7
2.4 Формы аттестации/ .....	7 - 8
2.5 Оценочные материалы .....	8
III. Комплекс организационно-педагогических условий .....	
1. Материально-техническое обеспечение .....	8 - 9
2. Учебно-методическое и информационное обеспечение .....	9
3. Список литературы .....	9 - 10
Приложение 1(календарно-тематическое планирование) .....	11 - 16

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

#### **1.1 Актуальность**

Популярность ОФП делает её могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Занятия ОФП позволяют разносторонне воздействовать на организм человека. Способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Спортивная деятельность благотворно влияет на анатомо – физиологическую структуру организма. Простота, доступность дают возможность заниматься ОФП, используя для этого простейшие площадки или местность. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать ОФП как оздоровительное, реабилитационное средство. Новичок, заинтересовавшись любым видом спорта и приступив к занятиям, быстро убеждается в том, что для успешных занятий ему не хватает базовых умений. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься общеразвивающими и другими видами физических упражнений. Так ОФП открывает доступ к регулярным занятиям спортом.

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ)
2. Концепция развития дополнительного образования детей (от 14.09.2014 г. №1726-р)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41).
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015г. №09-3242 «О направлении информации».

#### **1.2 Цель и задачи программы**

##### **Цель:**

Укрепление здоровья и физическое развитие. Формирование умений и навыков самостоятельных занятий по физической культуре. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладания. Всесторонняя подготовка учащихся к соревновательной деятельности..

### **Задачи:**

- укрепление опорно – двигательного аппарата и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы и взаимовыручки;
- привитие занимающимся организаторских навыков;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;
- подготовка учащихся к выступлениям в Президентских состязаниях, Всероссийской олимпиаде школьников;
- подготовка юношей к службе в вооруженных силах РФ.

### **1.3 Возраст и категории обучающихся**

**Адресат программы:** Данная программа объединения «ОФП» рассчитана на детей в возрасте от 12 до 17 лет.

В объединение «ОФП» принимаются все желающие дети, допущенные врачом, без какого-либо отбора, так как программа ставит задачу в большей степени оздоровительную, чем спортивную.

### **1.4 Уравновесь программы: стартовый**

#### **1.5 Формы работы:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- практические занятия (упражнения, тренировки )

Занятия проходят один раз в неделю (2 часа: 45 минут с 10-минутным интервалом), общая загруженность - 2 часа. Занятия проводятся в форме спортивной секции в первой и во второй половине дня. Занятия проводятся при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных

частей:

- подготовительной (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и специально-подготовительные упражнения.
- основной - здесь проводятся задания, предусмотренные учебной программой и

планом данного занятия, проводятся подвижные и спортивные игры.

- заключительной - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная -70-80%.

В группе могут заниматься до 30 человек.

В занятия включены здоровьесберегающие элементы:

- элементы самоконтроля;
- дыхательные (восстанавливающие) упражнения;
- высокий эмоциональный положительный фон;
- упражнения для формирования правильной осанки.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на индивидуальную подготовку учащихся к предстоящим соревнованиям.

Набор в группу детей старшего возраста учитывает увеличение физической нагрузки.

Программа секции предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом условий материальной базы школы и индивидуальных особенностей школьников. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке школы.

### **1.6 Продолжительность реализации программы:**

1 год обучения (модуль) 84 часа

### **1.7 Планируемые результаты**

Знать:

- историю возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России;
- работу сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека;
- способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- способы восстановления.

Уметь:

- выполнять основные технические приемы игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол;
- выполнять гимнастические упражнения;
- поднимать туловище из положения лёжа за 30 секунд (дев);
- подтягиваться на высокой перекладине (мал.);
- выполнять подъемы и соскоки на перекладине.

- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

## II. Содержание программы.

### 2. Содержание программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий ОФП. Влияние физических упражнений на организм занимающихся Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления Правила соревнований по видам спорта Основы методики обучения упражнениям, входящим в программу Президентских состязаний и Всероссийской олимпиады школьников	2	2	-	Собеседование

1.2.	Легкая атлетика	20	-	20	Выполнение контрольных упражнений. Участие в соревнованиях различного уровня.
2.	Гимнастика с элементами акробатики	13	-	13	Выполнение контрольных упражнений. Участие в соревнованиях различного уровня.
2.1.	Спортивные игры	33	-	33	Выполнение контрольных упражнений. Участие в соревнованиях различного уровня.
2.2.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования (олимпиады)	13	-	13	Выполнение контрольных упражнений. Участие в соревнованиях различного уровня.
	Итоговая аттестация	2	1	1	
	Итого	84	3	81	

## 2.1 Учебный план

Совершенствование навыков спортивных игр (баскетбола, волейбола, мини-футбола ), развитие координационных способностей посредством спортивной гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

## **2.2 Содержание учебного плана**

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Олимпийское движение. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Основы методики обучения упражнениям, входящим в программу Президентских состязаний и Всероссийской олимпиады школьников

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Легкая атлетика: бег 60, 300, 100, 1500 м, до 2,5 км; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Вольные упражнения. Висы. Подтягивания. Поднимание туловища.

## **2.3 Образовательные и учебные форматы**

Групповая. Секция. Беседа. Разминка. Тренировка. Игровые состязания. Аттестация.

## **2.4 Формы аттестации.**

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля: общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля - проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты, контрольные нормативы и т.п.

Итоговый контроль - конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа

состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по практике пройденного материала.

Контрольные составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней (школьных, районных, городских, региональных и других).

### **2.5. Оценочные материалы**

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, физкультурно-оздоровительным обязательным минимумом возрастных требований.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровень реализуемой образовательной программы.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Зачет по итогам года в виде четырехборья (форма проведения - игра):

- Прыжки в длину;
- Метание мяча;
- Челночный бег;
- Бег на 100м.

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

### **1. Материально-техническое обеспечение программы**

Для проведения занятий должен быть зал, минимальные размеры которого 24м x 12м.

Для проведения занятий в секции ОФП необходимо иметь следующее спортивное оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная -1 шт.
2. Стойки волейбольные -2 шт.
3. Гимнастические стенки -6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки- 3-4 шт.
5. Гимнастические маты -10-15 шт.
6. Скакалки-30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг)-15 шт.

8. Мячи волейбольные - по числу занимающихся
9. Мячи футбольные - по числу занимающихся
10. Мячи баскетбольные - по числу занимающихся
11. Кольца и сетки баскетбольные – 2 шт.
12. Ворота футбольные – 2 шт.
13. Мячи для метания
14. Стойки, планка для прыжков в высоту
15. Перекладины высокие и низкие – 5 шт.
16. Предметы для выполнения ОРУ (обручи, резиновые мячи, гантели и т.д.)
17. Рулетка- 2 шт.

## **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! М., Просвещение, 1999
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М., Просвещение, 1998
3. Куколевкий. Г.М. Гигиенический режим спортсмена. М., Просвещение, 1967.
4. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов»М., Просвещение 2013г.
5. Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. М., Просвещение 2014г

## **3. Список литературы**

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. М., Советский спорт, 2002.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
3. Пособие для тренеров детских и юношеских коллективов. М., 1967.
4. Зимкина. Н.В. Физиология человека. М., 1970.
5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. Краткий курс. 3-3 изд. М., 1969.

6. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе в соответствии с ФГОС.

Волгоград., Учитель, 2014

7. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» М., Просвещение 2009г.

1. 2. 3. 4.

№ занятия

1

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! М., Просвещение, 1999

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М., Просвещение, 1998 Куколевкий. Г.М. Гигиенический режим спортсмена. М., Просвещение, 1967.

В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» М., Просвещение 2013г.

Содержание занятия

Теория: инструктаж по ТБ на спортивных занятиях; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом. Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления

8. Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» М. Просвещение, 2005г.

9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г

5. Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. М., Просвещение 2014г

ПРИЛОЖЕНИЕ.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	01	15.00-17.00	Лекция	2	инструктаж по ТБ на спортивных занятиях	Спортивный зал	-
2	09.	08.	15.00-17.00	Тренировка	2	Чередование ходьбы и бега. Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой	Спортивный зал	_
3	09.	15.	15.00-17.00	Тренировка	2	Кроссовый бег до 800 метров.	Улица	-
4	09.	22.	15.00-17.00	Тренировка	2	Бег на время 60 м и 100 м.	Улица	Аттестация
5	09.	29.	15.00-17.00	Тренировка	2	Кроссовый бег в медленном темпе до 1 км.	Улица	-
6	10.	06.	15.00-17.00	Тренировка	2	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.	Улица	-

7	10.	13.	15.00-17.00	Тренировка	2	Бег с препятствиями 60 м.	Спортивный зал	Аттестация
8	10.	20.	15.00-17.00	Тренировка	2	Прыжки в длину с места.	Спортивный зал	Аттестация
9	10.	27.	15.00-17.00	Тренировка	2	Прыжки в длину с разбега	Спортивный зал	-
10	11.	03.	15.00-17.00	Тренировка	2	Прыжки в высоту с разбега	Спортивный зал	-
11	11.	10.	15.00-17.00	Тренировка	2	Прыжки в высоту с разбега	Спортивный зал	Аттестация
12	11.	17.	15.00-17.00	Тренировка	2	Метание Мяча.	Спортивный зал	-
13	11.	24.	15.00-17.00	Тренировка	2	Прыжки в длину с разбега	Спортивный зал	Аттестация
14	12.	01.	15.00-17.00	Тренировка	2	Метание мяча в цель. Круговая тренировка.	Спортивный зал	-
15	12.	08.	15.00-17.00	Тренировка	2	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Спортивный зал	Аттестация

16	12.	15.	15.00-17.00	Лекция	2	Правила ТБ на занятиях валеболом.	Спортивный зал	-
17	12.	22.	15.00-17.00	Тренировка	2	Прием первачи мяча сверху, снизу в парах.	Спортивный зал	-
18	12.	29.	15.00-17.00	Тренировка	2	Упражнения с отягощениями на развитие силы	Спортивный зал	-
19	01.	05.	15.00-17.00	Тренировка	2	Прием, передача мяча в парах и тройках.	Спортивный зал	-
20	01.	12.	15.00-17.00	Тренировка	2	Подача мяча верхняя и нижняя.	Спортивный зал	-
21	01.	19.	15.00-17.00	Тренировка	2	Прием первачи мяча сверху, снизу в парах.	Спортивный зал	-
22	01.	26.	15.00-17.00	Тренировка	2	Двусторонняя учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	-
23	02.	02.	15.00-17.00	Тренировка	2	Двусторонняя учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	-

24	02.	09.	15.00-17.00	Тренировка	2	Нападающий удар. Блокирование мяча.	Спортивный зал	-
25	02.	16.	15.00-17.00	Тренировка	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	-
26	02.	23.	15.00-17.00	Тренировка	2	Упражнения с отягощениями на развитие силы	Спортивный зал	-
27	03.	02.	15.00-17.00	Тренировка	2	Основы судейства. Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Спортивный зал	Аттестация
28	03.	09.	15.00-17.00	Тренировка	2	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Спортивный зал	Аттестация
29	03.	16.	15.00-17.00	Тренировка	2	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Спортивный зал	Аттестация

30	03.	23.	15.00-17.00	Лекция	2	Правила ТБ на занятиях баскетболом.	Спортивный зал	-
31	03.	30.	15.00-17.00	Тренировка	2	Ведение мяча правой и левой рукой.	Спортивный зал	-
32	04.	06.	15.00-17.00	Тренировка	2	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	Спортивный зал	-
33	04.	13.	15.00-17.00	Тренировка	2	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	Спортивный зал	-
34	04.	20.	15.00-17.00	Тренировка	2	Круговая тренировка. Учебная игра.	Спортивный зал	-
35	04.	27.	15.00-17.00	Тренировка	2	Броски мяча в кольцо. Основы судейства игры в баскетбол.	Спортивный зал	-

36	05.	04.	15.00-17.00	Тренировка	2	Броски в кольцо. Овладение мячом и противодействие.	Спортивный зал	-
37	05.	11.	15.00-17.00	Тренировка	2	Овладение мячом и противодействие. Учебная игра.	Спортивный зал	-
38	05.	18.	15.00-17.00	Тренировка	2	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	Спортивный зал	-
39	05.	25.	15.00-17.00	Тренировка	2	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	Спортивный зал	-
40	06.	01.	15.00-17.00	Тренировка	2	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	Спортивный зал	Аттестация
41	06.	08.	15.00-17.00	Тренировка	2	Соревнования	Спортивный зал	Аттестация
42	06.	15.	15.00-17.00	Тренировка	2	Соревнования	Спортивный зал	Аттестация