

**Отдел образования  
администрации Ленинского района  
муниципального образования «Город Саратов»  
Муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 06 сентября 2021 г.  
МУ ДО «Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МУ ДО  
«Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова  
 / Т.Р. Тихонова/  
Приказ № 227 от 06 сентября 2021 г.

**«Утверждено»**  
Директор МОУ «СОШ № 61»  
 Т.В. Зузлова  
Приказ № 449 от « 31 » августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Общая физическая подготовка»**  
возраст учащихся 11 – 17 лет  
срок реализации программы – 16 часов

Авторы-составители:  
Шамот С.И.  
Беспалова Е.Н.,  
Бельдяшкина А.Т.

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Министерства обрнауки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
4. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;
5. Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
7. Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
8. Устав МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова.

Программа относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

**Актуальность программы.** Здоровье российских учащихся находится на низком уровне. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди учащихся в возрасте от трех до 17 лет ежегодно увеличивается на четыре–пять процентов. К основным факторам риска формирования здоровья, в первую очередь, относятся: несоблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, неполноценное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Объем учебных программ, их информативная насыщенность часто не соответствуют функционально-возрастным возможностям учащихся. Кроме того, на здоровье губительно

сказывается низкая двигательная активность. Ее дефицит уже в младших классах составляет 35–40 %, а среди старшеклассников – 75–85 %.

Занятия физической культурой в общеобразовательной школе проводятся 2–3 раза в неделю, что недостаточно для изменения показателей уровня здоровья учащихся. В немалой степени неблагополучие здоровья возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей.

Учитывая это, возникает необходимость в создании образовательной программы, построенной на дополнительных занятиях физическими упражнениями с использованием различных форм спортивной деятельности учебно-образовательной и воспитательной направленности.

**Педагогическая целесообразность.** Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой. В процессе занятий физическими упражнениями воспитывается активное стремление учащегося укреплять свое здоровье, развивать физические качества – координацию движений, гибкость (подвижность суставов), силу, быстроту, выносливость – это формирует опорно-двигательный аппарат, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую систему, позволяет гармонично совершенствовать свою физическую форму. Уровень развития физических возможностей важен при выполнении многих видов двигательных действий в бытовой, трудовой, учебной деятельности, а также при выборе будущей профессии. Кроме этого, осуществляя физическую деятельность, формируются нравственные, эстетические, волевые свойства личности. В процессе коллективных, индивидуальных занятий учащийся познает себя, других людей, окружающий мир. У него развивается самостоятельность, творчество и инициатива, формируются положительные черты характера (доброжелательность, общительность, уверенность в себе, сочувствие, объективность к действиям других людей, чувство коллективизма).

**Отличительная особенность программы.** С целью определения особенностей программы «Общая физическая подготовка», были проанализированы следующие дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

– «Спортивные игры», автор-составитель Лукьянцева Татьяна Александровна, педагог дополнительного образования, 2017 г., п.г.т. Умба;

– «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса», автор-составитель Богданова Анна Павловна, педагог дополнительного образования, 2017 г., г. Санкт-Петербург;

– «Общая физическая подготовка», автор-составитель Панченко Игорь Александрович, педагог дополнительного образования, 2016 г., г. Ставрополь.

В отличие от них настоящая Программа разработана с учетом современных образовательных технологий (Коллективное творческое дело, Коллективный способ обучения, педагогическая поддержка и др.), а в систему учебно-тренировочных занятий введены спортивные и подвижные игры, элементы из гимнастики и акробатики, лыжная подготовка, упражнения из других видов спорта,

что позволяет повысить привлекательность занятий, разнообразить двигательный потенциал учащихся.

**Адресат программы:** Программа разработана для учащихся 11-17 лет.

**Возрастные особенности учащихся:** Подростковый возраст (11-15 лет) – переломный период в развитии двигательной функции ребенка. В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств, развиваются координационные и кондиционные способности.

Для учащихся старшего школьного возраста (16-17 лет) характерно активное развитие организма, которое отражается в интенсивном росте и увеличении размеров тела, в развитии мышечной и дыхательной системы. В этот период совершенствуются моторные и силовые способности детей, развиваются их двигательные качества. Отмечается улучшение координационных способностей (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), развиваются силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Этот возраст – самый благоприятный возраст для развития силовых качеств человека. Наиболее высокими темпами возрастают показатели силы крупных мышц, туловища, бедра, голени, стоп.

**Объем программы, срок реализации.**

Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 16 часов.

**Режим занятий:** Занятия проводятся в режиме установленном образовательной организацией.

Численный состав группы определяется локальными актами образовательной организации, реализующей программу.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** содействие формированию у учащихся сознательного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, потребности в систематических занятиях спортом.

**Обучающие задачи:**

- способствовать формированию общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, сохранении и укреплении здоровья, создании основы будущей долголетней и здоровой жизни;
- способствовать формированию навыков выполнения основных физических упражнений в таких видах спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также в подвижных и спортивных играх;

**Развивающие задачи:**

- способствовать развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

**Воспитательные задачи:**

- способствовать воспитанию позитивного отношения к движению, здоровому образу жизни.

### Планируемые результаты

#### Предметные результаты

##### К концу обучения учащиеся должны иметь представление:

- об основах техники в гимнастике, легкой атлетике, тактике и правилах в подвижных играх;
- о значении физических упражнений для организма;
- основах здорового образа жизни;
- технике безопасности на занятиях.

##### Уметь:

- использовать спортивный инвентарь и различные предметы для занятий;
- выполнять простейшие общеразвивающие, легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия в баскетболе, волейболе, подвижных играх, играть по упрощенным правилам;

##### Метапредметные результаты:

- демонстрирует физические качества: силу, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества;

##### Личностные результаты:

- учащийся проявляет интерес к занятиям физической культурой, к ведению здорового образа жизни.

### Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. ОФП	2	1	1	Диагностика. Выполнение нормативов ОФП.
2	Спортивные игры	2	0	2	Товарищеская игра, зачет.
3	Подвижные игры	2	0	2	Товарищеская игра, зачет.
4	Гимнастика с элементами акробатики	4	1	3	Контрольные задания
5	Легкоатлетическая подготовка	4	1	3	Соревнования, зачет.
6	Итоговое занятие	2	0	2	Выполнение нормативов ОФП.
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие. ОФП.

**Теория.** Значение физических упражнений для организма. Режим дня и питания. Закаливающие процедуры. Техника безопасности на занятиях.

**Практика.** Практическая работа по выявлению начального уровня подготовки учащихся по ОФП. Диагностика. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц без предметов.

### 2. Спортивные игры.

**Теория.** История возникновения игр и последующее их развитие в России. Правила спортивных игр. Понятие о тактике и тактических комбинациях.

**Практика. Баскетбол.** Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой.

**Пионербол.** Стойка игрока, передвижения; ловля и передача мяча; нижняя подача; двусторонняя игра.

### 3. Подвижные игры.

**Теория.** Подвижные игры. Инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Практика.** Развитие координации движений, быстроты, выносливости. Использование целесообразных и экономных тактических действий в игровых ситуациях, двусторонняя игра «Перестрелка», «Веселые старты».

### 4. Гимнастика с элементами акробатики.

**Теория.** Гимнастические снаряды. Элементы спортивной акробатики. Правила безопасности во время занятий. Правильная осанка, значение напряжения и расслабления мышц.

**Практика.** Висы на брусьях; равновесие на бревне – ходьба приставным и попеременным шагами, упор присев; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку, наклон вперед из положения сидя на определение гибкости позвоночника.

### 5. Легкоатлетическая подготовка.

**Теория.** Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека. Эстафета, бег на скорость. Команды «старт», «финиш». Метательные снаряды, прыжковый инвентарь. Особенности выполнения прыжков в длину и высоту. Правильное дыхание при выполнении упражнений. Элементарные сведения о судействе.

**Практика.** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка по освоению техники отдельных легкоатлетических упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 1000 метров без учета времени. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.

### 6. Итоговое занятие.

**Практика:** Сдача контрольных нормативов и тестов по общей физической подготовке.

### **Формы аттестации и их периодичность**

Формы контроля при реализации программы:

- **входной** (на первом занятии) по выявлению начального уровня общей физической подготовленности учащихся;
- **текущий** (по итогам проведения занятий) в форме зачета, товарищеских игр, контрольных заданий;
- **итоговый** (по итогам освоения программы) сдача нормативов по «Общей физической подготовке» на последнем занятии.

Метапредметные и личностные результаты отслеживаются в форме педагогического наблюдения, опроса.

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

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Образовательная деятельность в объединении «Общая физическая подготовка» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, турниры по различным видам спорта, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, соревнования, тестирование по общей физической подготовке, контрольное тестирование по программе «Президентские состязания», спортивные праздники, проектная деятельность.

Содержание программы основывается на современных принципах обучения: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности. Программа отражает следующие технологии обучения: развивающие, личностно-ориентированную, игровые, проблемные, здоровьесберегающие; предполагает сочетание традиционных и нетрадиционных форм и методов проведения занятий.

Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе обучения им дается теоретический и практический материал по основным направлениям спортивной деятельности: спортивным и подвижным играм, легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики.

Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Условия реализации программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» реализуется на базе общеобразовательных учреждений Ленинского района г. Саратова. Занятия проходят в спортивном зале, где имеется нестандартное оборудование и на спортивной площадке, адаптированной для занятий на свежем воздухе.

**Материально-техническое обеспечение:** для проведения занятий имеется следующий инвентарь: оборудование для проведения спортивных игр, гимнастические стенки, гимнастические бревно и перекладина, параллельные брусья, гимнастические скамейки и маты, мячи различных видов и разных размеров, скакалки.

**Дидактические материалы:**

- интернет-ресурсы к олимпиадам по физической культуре.
- инструктивные карты развивающего характера по измерению диапазона ЧСС, выбору специальных упражнений для развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость);
- индивидуальные карточки-задания по выполнению определенных упражнений и дозировки;
- учебные плакаты с иллюстрациями двигательного действия в целом или его элементов в статическом, динамическом изображении;
- электронные учебно-методические комплекты по темам «Быстрота», «Основы ЗОЖ», «Подвижные игры».

**Кадровое обеспечение:** реализацию программы обеспечивают педагоги общеобразовательных учреждений Ленинского района г. Саратова.

**Календарный учебный график**

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы представлен в печатном варианте программы.

**Оценочные материалы**

Примерные контрольные вопросы по темам программы «Общая физическая подготовка»

<b>Темы программы</b>	<b>Примерные контрольные вопросы</b>
Спортивные игры (баскетбол, пионербол)	1. Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр 2. Основные правила игры баскетбол 3. Основные правила игры пионербол*
Подвижные игры	1. Правила техника безопасности на занятиях подвижных игр. 2. Правила игры «Перестрелка».
Гимнастика с элементами акробатики	1. Что такое общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Что такое осанка. 3. Правила по ТБ на занятиях гимнастики
Легкоатлетическая подготовка	1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики 2. Одежда для занятий физической культурой 3. Что такое ОФП

**Оценка уровня освоения программы  
«Общая физическая подготовка»**

**в соответствии с уровнем физической подготовленности учащихся 11-17 лет**

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень							
				Мальчики				Девочки			
				низкий	ниже среднего	средний	высокий	низкий	ниже среднего	средний	высокий
1	Скоростные	Бег: 30 м (с)	11	6,8	6,1	5,8	5,1	7,0	6,5	5,9	5,3
			12	6,6	5,9	5,5	5,0	6,6	6,4	5,8	5,2
			13	6,3	5,9	5,4	5,0	6,4	6,3	5,7	5,1
			14	6,0	5,6	5,2	4,9	6,3	6,2	5,6	5,0
			15	5,9	5,5	5,1	4,8	6,2	6,0	5,5	5,0
			16	5,8	5,3	4,9	4,7	6,1	5,9	5,4	4,9
			17	5,5	5,0	4,8	4,5	6,0	5,8	5,3	4,9
2	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	11	6,8	6,1	5,8	5,1	7,0	6,5	5,9	5,3
			12	6,6	5,9	5,5	5,0	6,6	6,4	5,8	5,2
			13	6,3	5,9	5,4	5,0	6,4	6,3	5,7	5,1
			14	6,0	5,6	5,2	4,9	6,3	6,2	5,6	5,0
			15	5,9	5,5	5,1	4,8	6,2	6,0	5,5	5,0
			16	5,8	5,3	4,9	4,7	6,1	5,9	5,4	4,9
			17	5,5	5,0	4,8	4,5	6,0	5,8	5,3	4,9
3	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	11	6,8	6,1	5,8	5,1	7,0	6,5	5,9	5,3
			12	6,6	5,9	5,5	5,0	6,6	6,4	5,8	5,2
			13	6,3	5,9	5,4	5,0	6,4	6,3	5,7	5,1
			14	6,0	5,6	5,2	4,9	6,3	6,2	5,6	5,0
			15	5,9	5,5	5,1	4,8	6,2	6,0	5,5	5,0
			16	5,8	5,3	4,9	4,7	6,1	5,9	5,4	4,9
			17	5,5	5,0	4,8	4,5	6,0	5,8	5,3	4,9
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса(м), сгибание и	11	6,8	6,1	5,8	5,1	7,0	6,5	5,9	5,3
			12	6,6	5,9	5,5	5,0	6,6	6,4	5,8	5,2
			13	6,3	5,9	5,4	5,0	6,4	6,3	5,7	5,1
			14	6,0	5,6	5,2	4,9	6,3	6,2	5,6	5,0
			15	5,9	5,5	5,1	4,8	6,2	6,0	5,5	5,0

	разгибание	16	5,8	5,3	4,9	4,7	6,1	5,9	5,4	4,9
	рук в упоре(д)	17	5,5	5,0	4,8	4,5	6,0	5,8	5,3	4,9

Учащиеся выполняют 4 группы контрольных упражнений, при этом определяются следующие уровни освоения программы.

**Уровни освоения программы «Общая физическая подготовка»**

**Высокий уровень** – учащийся из 4-х демонстрирует 3–4 показателя с результатом высокого уровня;

**Средний уровень** – учащийся из 4-х демонстрирует не менее 3–4 показателей с результатом среднего уровня;

Уровень «ниже среднего» – демонстрирует не более 2-х показателей из среднего уровня;

**Низкий уровень** – в результатах отсутствуют показатели выше среднего уровня

## Список литературы и электронных ресурсов

### Литература для педагога

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Р-н-Д.: Издательство «Феникс», 2013.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2013.
3. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. СПб.: КОРОНА принт. 2015.
4. Кузина В.В. 500 игр и эстафет. Физкультура и спорт.: Москва, 2013.
5. Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста: Методическое пособие. М.: Издательство НЦ ЭИАС, 2014.
6. Ушакова Е.В: Подвижные игры. Белгород: БелГУ, 2012.

### Литература для учащихся

1. Вавилина Е.Н. Укрепление здоровья детей. – М.: Просвещение, 2014.
2. Ковалева Е.И. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых. – М.: Просвещение, 2014.
3. Литвинов Е.Л. Спорт в твоей жизни. – М.: Просвещение, 2013.

### Интернет-ресурсы

1. [http://www.fizkult-ura.ru/;](http://www.fizkult-ura.ru/)
2. [http://www.openclass.ru/sub/;](http://www.openclass.ru/sub/)
3. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9;](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9;)
4. [Программа «Здоровое поколение» <https://infourok.ru/programma-zdorovoe-pokolenie-klass-1845178.html>;](https://infourok.ru/programma-zdorovoe-pokolenie-klass-1845178.html)