

**Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ленинская основная школа»**

Рассмотрено и принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08.23 г.

Утверждаю  
Приказ № 59-ОД от 31.08.23г  
Директор МБОУ «Ленинская ОШ»  
Н.Л. Минченкова



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

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:  
Синельченкова Татьяна Петровна  
учитель физкультуры

д. Городище  
2023– 2024 учебный год

## Пояснительная записка

Программа дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** базовый. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации и подачи материала, которые обеспечивают восприятие общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней прослеживается всестороннее 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. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что поддержка физической культуры и массового спорта является приоритетной задачей в развитии подрастающего поколения. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности.

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует

формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить проблему (хотя бы частично) призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности программы.** Программа разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А. А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2016)

**Цель программы:** овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

**Основные задачи программы:**

**Воспитательные:**

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия.

**Обучающие:**

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

**Категория обучающихся.** Возрастной состав обучающихся 11-15 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учетом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепление всех мышц, которые способствуют координации движений.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа), из расчета 1 час в неделю.

**Формы организации образовательной деятельности.** Предусмотрены групповые и индивидуальные формы занятий (теоретические, практические, комбинированные).

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 45 минут.

## Содержание программы

### Учебный (тематический план)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт	1	1	0	наблюдение
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	0	наблюдение
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	0	наблюдение
4	Лёгкая атлетика	4	1	3	наблюдение, тестирование
5	Гимнастика	4	1	3	наблюдение, тестирование
6	Настольный теннис	4	1	3	наблюдение, тестирование
7	Лыжи	4	1	3	наблюдение, тестирование, соревнования
8	Волейбол	5	1	4	наблюдение, тестирование, соревнования
9	Футбол	5	1	4	наблюдение, тестирование, соревнования
10	Баскетбол	5	1	4	наблюдение, тестирование, соревнования
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	

### Содержание учебного плана

**Физическая культура человека.**

**Теория.** Физическая культура и спорт. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

### **Легкая атлетика.**

**Теория.** Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств.

**Практика.** Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты в цель на дальность. Тестовые испытания, соревнования по лёгкой атлетике.

### **Гимнастика.**

**Теория.** Врачебный контроль и самоконтроль, причины травматизма.

**Практика.** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Тестовые испытания, соревнования по гимнастике.

### **Настольный теннис.**

**Теория.** Права и обязанности игроков.

**Практика.** Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры. Соревнования по настольному теннису.

### **Лыжи.**

**Теория.** Психологическая, физическая и теоретическая подготовка.

**Практика.** Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов. Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Лыжная гонка 3 км.

### **Волейбол.**

**Теория.** Правила игры, методические рекомендации, техника безопасности на занятиях.

**Практика.** Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Тактические действия в нападении. Игры. Судейская практика.

### **Футбол.**

**Теория.** Объяснение упражнений с мячом направленных на выявление технической подготовленности футболиста.

**Практика.** Удары на точность, силу, дальность. Ведение мяча. Финты. Тактика игры в нападении. Судейская практика. Групповые и командные действия. Соревнования по футболу.

### **Баскетбол.**

**Теория.** Правила игры. Принципы тренировочного процесса.

**Практика.** Остановка шагом и прыжком. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Перехват, вырывание, забивание мяча.

## **Планируемые результаты:**

### **Воспитательные:**

-воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-гармонизация личности с чувством уважения к себе и окружающим, предоставление возможностей для проявления социальной активности.

**Развивающие:**

- физическое совершенствование и укрепление здоровья.

**Обучающие:**

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

№ п/п	Дата	Время	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1.			Физическая культура и спорт	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
2.			Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
3.			Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
<b>Лёгкая атлетика – 4 ч</b>							
4.			Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	1	групповая, парная	спортивная площадка	наблюдение, тестирование
5.			Прыжки в длину с разбега	1	индивидуальная	спортивная площадка	наблюдение, тестирование

6.			Метание гранаты в цель на дальность	1	индивидуальная	спортивная площадка	наблюдение, тестирование
7.			Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	1	индивидуальная, парная	спортивная площадка	тестирование
<b>Гимнастика – 4 ч</b>							
8.			Врачебный контроль и самоконтроль, причины травматизма. Строевые упражнения	1	групповая	спортивный зал	наблюдение, тестирование
9.			Общеразвивающие упражнения без предметов	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
10.			Акробатические упражнения	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
11.			Контрольные испытания, соревнования по гимнастике	1	индивидуальная, групповая	спортивный зал	тестирование
<b>Настольный теннис – 4 ч</b>							
12.			Права и обязанности игроков. Чередование приёмов игры по заданным квадратам	1	групповая, парная	спортивный зал	наблюдение
13.			Контрудары. Тактика парной игры	1	парная	спортивный зал	наблюдение
14.			Варианты тактики парной игры	1	парная	спортивный зал	наблюдение
15.			Контрольные соревнования по настольному теннису	1	парная	спортивный зал	тестирование
<b>Лыжи – 4 ч</b>							
16.			Психологическая, физическая и теоретическая подготовка. Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение

17			Сочетание лыжных ходов	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
18			Основные элементы тактики лыжных гонок	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
19			Лыжная гонка 3 км	1	групповая	спортивная площадка	соревнование
<b>Волейбол – 5 ч</b>							
20			Правила игры, методические рекомендации, техника безопасности на занятиях. Передача мяча сверху двумя руками	1	парная, групповая	спортивная площадка	наблюдение
21			Отбивание мяча в прыжке	1	парная, групповая	спортивная площадка	наблюдение
22			Нижняя прямая подача	1	парная, групповая	спортивная площадка	наблюдение
23			Тактические действия в нападении	1	парная, групповая	спортивная площадка	наблюдение
24			Контрольные игры. Судейская практика	1	парная, групповая	спортивная площадка	тестирование, соревнование
<b>Футбол – 5 ч</b>							
25			Объяснение упражнений с мячом направленных на выявление технической подготовленности футболиста. Удары на точность, силу, дальность	1	индивидуальная	спортивная площадка	наблюдение
26			Ведение мяча. Финты	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
27			Тактика игры в нападении. Судейская практика	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение, соревнование



28			Групповые и командные действия	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
29			Соревнования по футболу	1	групповая	спортивная площадка	соревнование
<b>Баскетбол – 5 ч</b>							
30			Правила игры. Принципы тренировочного процесса.	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
31			Остановка шагом и прыжком	1	индивидуальная	спортивный зал	наблюдение
32			Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху	1	индивидуальная, парная	спортивный зал	наблюдение
33			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1	индивидуальная	спортивный зал	наблюдение, тестирование
34			Перехват, вырывание, забивание мяча	1	групповая	спортивный зал	наблюдение, соревнование
<b>Всего: 34 часа</b>							

## Условия реализации программы

### *Учебно-методическое и информационное обеспечение программы*

**Методическое обеспечение занятий.** Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений. На занятиях обучающиеся изучают различные элементы техники и тактики, закрепляют двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы учитываются индивидуальные особенности развития обучающихся, их возрастных стимулов и интересов.

**Материально-технические условия реализации программы.**

Обучающиеся занимаются в спортивной форме и обуви (с учетом погодно-климатических условий).

Для проведения занятий по программе используется стандартное оборудование и инвентарь в соответствии с требованиями к организации учебного процесса:

- спортивный зал для занятий физической культурой (деревянный пол, достаточное освещение, вентиляция)
- спортивная площадка на открытом воздухе
- мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные мячи, мячи для метания)
- гимнастические палки
- гимнастические маты
- гимнастический козел
- гимнастический конь
- шведская стенка
- канат
- спортивные гранаты
- эстафетная палка
- лыжи, лыжные ботинки, палки
- секундомер
- гимнастическая скамейка
- прочий мелкий спортивный инвентарь.

### ***Оценочные материалы.***

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

- входной тестирование: проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится путем проведения анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов); позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности;
- текущий контроль осуществляется в процессе проведения учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений;
- итоговый контроль проводится в конце обучения при предъявлении ребенком результата обучения, предусмотренного программой в виде демонстрации навыков.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни:

1. Опрос учащихся по пройденному материалу

2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований
3. Тестирование общефизической, технической, тактической подготовки
4. Тестирование по теоретическому материалу
5. Контроль соблюдения техники безопасности
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня
7. Контрольные игры с заданиями
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями
9. Результаты соревнований

### ***Формы аттестации.***

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований и подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы: текущий (наблюдение, тестирование) и итоговый (соревнование).

1. Бег 30, 60 метров. Выполняется с высокого старта. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат (ноги не держать), руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.
4. Прыжок в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки на зад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.
5. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.
6. Многоскоки, прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.
7. Челночный бег 3x10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика или эстафетные палочки. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут

кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1с.

8. Метание мяча выполняется с разбега, каждому участнику предоставляется одна тренировочная и три зачетных попытки подряд; итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток; мяч для метания – малый.

9. Наклон вперед из положения стоя/сидя - с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее - ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона.

При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже знаком «+».

10. Подтягивание на высокой и низкой перекладине  
подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП):

Вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП:

вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в висе, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

10. Кросс 1000 м, 2000 м, 3000 м. Бег выполняется в группе без учета времени.
11. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок на зад.
11. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

12. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

### **Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы.**

При реализации образовательной программы «ОФП» (дистанционное обучение), учащимся дается задание для выполнения в домашних условиях. Фото выполненных работ, учащиеся присылают педагогу.

Также занятия могут проходить в режиме онлайн с использованием электронных платформ.

### **Список литературы**

1. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2016).
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
7. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
9. Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.
11. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 1980.