

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кордовская средняя общеобразовательная школа № 14

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ Кордовской СОШ №14  
Протокол № \_\_1\_\_  
« 29 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор  
МБОУ Кордовская СОШ  
№14

\_\_\_\_\_ И.В.Кугушева

Приказ № 52

« 30 » августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Общая физическая подготовка»  
Направленность программы: Физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год, 72 часа

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
С.Н. Чернов

Кордово  
2024

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «ОФП» (далее - Программа) является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана в соответствии с положениями

– Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;

– Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

– Государственной программы РФ «Развитие образования» (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);

– Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года);

– Приказа Департамента образования города Москвы «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году» от 17.12.2014 г. № 922 (в ред. от 7 августа 2015 года № 1308, от 8 сентября 2015 года № 2074, от 30 августа 2016 г. №1035);

– Письма Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

– Приказа от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»

– СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Актуальность программы

Данный курс предназначен для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Педагогическая целесообразность

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.

Категория обучающихся Возраст обучающихся: 10-17 лет.

Срок реализации программы: 5 лет.

Форма и режим занятий Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая.

Предполагаемый численный состав группы: 15 - 30 человек.

Технологии обучения: Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические ,

практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья, овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Возможно электронное обучение, с использованием дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий соответствует санитарным правилам СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Предусмотрены необходимые перерывы для отдыха и проветривания помещения.

## 1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи:

Обучающие

обучить основным приёмам двухсторонних игр;

помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;

ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; - сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; - формировать навыков дисциплины и самоорганизации;

развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу)•.

совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

прививать гигиенические навыки;

содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;  
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка,

формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

## 1.3. Содержание программы

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в РФ.

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль (1 ч) Теория. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 ч)

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Лёгкая атлетика

История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Правила соревнований. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег равномерный, с

ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60, 100 м. Кросс - 1000 - 1500 м.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры

Игры, направленные на освоение технических и тактических действий изучаемых спортивных игр.

Гимнастика

Правила безопасного поведения. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах.

Волейбол

Правила игры. Стойка игрока.

Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.

Подача мяча. Групповые действия. Учебные игры.

Футбол

Техника передвижения. Ведение мяча. Остановка мяча. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Остановки мяча. Правила игры.

Баскетбол

Передвижения. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Лапта

История развития игры, правила. Расположение игроков на игровой площадке.

Технические действия: ловля и передача мяча, удары по мячу, перебежки, осаливание.

Игра в нападении: атакующие комбинации действий из кона и города.

Игра в защите: расположение игроков в линию, веером. Зависимость тактического построения игры от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, размера игрового поля, метеорологических условий и других факторов.

#### 1.4. Планируемые результаты

1. оздоровление и физическое развитие детей;
2. формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
3. развитие физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости;
4. развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
5. освоение основ техники, тактики, правил спортивных игр: лапта, футбол, баскетбол

Оценка развития физических качеств осуществляется на основе таблиц оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов) Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

п.п.	Раздел, тема	Количество часов	
		теория	практика
	Знания о физической культуре	6	-
	Общая физическая подготовка упражнения на развитие быстроты; упражнения на развитие силы; упражнения на развитие выносливости; упражнения на развитие гибкости; упражнения на развитие ловкости.	В процессе занятий и по ходу выполнения упражнений	
	Лёгкая атлетика	1	10
	Подвижные игры	По ходу освоения технических и тактических действий	
	Футбол	1	14
	Баскетбол	1	14
	Лапта	1	14
	Контрольные испытания, соревнования		8
	Итого	8	60
		68	

#### Календарно-тематическое планирование

п.п.	Раздел, тема	Количество часов		Календарные сроки	Фактические сроки	Примечание
		теория	практика			
Знания о физической культуре (6 ч)						
-2	Физическая культура и спорт в РФ. Правила безопасности, контроль, самоконтроль.	1	1			
-4	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1			
Контрольные испытания (4 ч)						
-7	Тестирование по программе «Президентские состязания»		3			
-10	Тестирование по программе «Президентские состязания»		3			
Легкая атлетика (10 ч)						
1	История развития легкой атлетики. Виды	1				

	легкой атлетики. Правила соревнований.					
2	Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения		1			
3	Бег равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.		1			
4	Высокий старт. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м		1			
5	Кросс 1500 м		1			
6	Прыжки с места, с разбега		1			
7	Прыжки в длину		1			
8	Прыжки в высоту		1			
9	Метания.		1			
0	Метание мяча в цель					
1	Метание мяча на дальность		1			
Лапта (14 ч.)						
2-23	История развития игры. Расположение игроков на игровой площадке.	1	1			
4	Правила игры		1			
5	Технические действия. Ловля и передача мяча		1			
6	Удары по мячу		1			
7	Перебежки, осаливание		1			
8	Игра в нападении. Атакующие комбинации действий из города		1			
9	Атакующие комбинации действий		1			

	из кона					
0	Атакующие комбинации действий из кона и города		1			
1	Игра в защите. Расположение игроков в линию.		1			
2	Расположение игроков веером		1			
3	Зависимость тактического построения игры от тактики противника		1			
4	Зависимость тактического построения игры от тактики противника		1			
5	Зависимость тактики игры от индивидуальной подготовки игроков		1			
6	Двусторонняя игра в лапту		1			
Футбол (14 ч.)						
7-38	История развития игры. Правила игры.	1	1			
9	Расположение игроков на игровой площадке. Перемещения и стойки		1			
0	Технические действия. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма.		1			
1	Удары с места по неподвижному и катящемуся мячу. Удары на точность.		1			
2	Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром.		1			
3	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление.		1			
4	Финты. Отбор мяча.		1			
	Техника игры		1			

5	вратаря.					
6	Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки.		1			
7	Ловля мячей, летящих на разной высоте.		1			
8	Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.		1			
9	Игра в нападении. Игра «в стенку», игра «треугольником».		1			
0	Игра в защите. Выбор места, способы противодействия нападающему		1			
1	Двусторонняя игра		1			
Баскетбол (14 ч.)						
2-53	История развития игры. Правила игры.	1	1			
4	Расположение игроков на игровой площадке. Перемещения и стойки.		1			
5	Расположение игроков в коридоре.		1			
6	Технические действия. Передача и прием мяча		1			
7	«Короткий» пас		1			
8	«Средний пас»		1			
9	Передвижение с мячом по игровой площадке.		1			
0	Игра в нападении. 2-1		1			
1	Игра в нападении. 3-2		1			
2	Игра в нападении. Смещения		1			
3	Игра в защите. Умение формировать линию защиты		1			
4	Игра в защите. Умение формировать		1			



	линию защиты					
5	Индивидуальные действия игроков в нападении и защите		1			
6	Двусторонняя игра		1			
Контрольные испытания (4 ч.)						
7-69	Тестирование по программе «Президентские состязания»		3			
0-72	Тестирование по программе «Президентские состязания»		3			
	Итого	8	64			

## 2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

спортивный зал;

стадион;

оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;

мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;

гимнастические палки;

спортивные гранаты;

эстафетная палка;

гимнастическая скамейка;

для обучающихся, необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви :- конусы, фишки, барьеры, обручи.

## 2.3. Формы аттестации

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать: данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях; результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической и физической подготовке.

Итоговая аттестация по данной программе не предусмотрена.

## 2.4. Оценочные материалы

Тестовые нормативы по физической подготовке составлены в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575)

5 класс

Виды испытаний	Нормы физической подготовленности
----------------	-----------------------------------

(тесты)	5 класс					
	мальчики			девочки		
	Н	С	В	Н	С	В
Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
или бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
Бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
Бег на 1,5 км (мин.с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
или бег на 2000 м (мин, с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	11	15	23	9	11	17
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
Метание мяча массой 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30

6-8 классы

Виды испытаний (тесты)	Нормы физической подготовленности					
	6-8 классы					
	мальчики			девочки		
	Н	С	В	Н	С	В
Челночный бег 3x10	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0

м (с)						
Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
Бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
Бег на 2 км (мин.с)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
или бег на 3000 м (мин, с)	15,20	14,50	13,00	-	-	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	13	17	24	10	12	18
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
Метание мяча массой 150 г (м)	30	39	49	31	34	43
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30

9 класс

Виды испытаний (тесты)	Нормы физической подготовленности					
	9 класс					
	мальчики			девочки		
	Н	С	В	Н	С	В
Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
или бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0

Бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	105	10,	9,3
				,	1	
Бег на 100 м (с)	14,	14,	13,	17,	17,	16,
	6	3	4	6	2	0
Бег на 2 км (мин.с)	-	-	-	12,	11,	9,5
				00	20	0
или бег на 3000 м (мин, с)	15,	14,	12,	-	-	-
	00	30	40			
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
Рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
Метание снаряда массой 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
Массой 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20,	19,	17,
				00	00	00
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,	26,	24,			
	30	10	00			

## 2.5. Методические материалы

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

изучение основ техники и тактики спортивных игр. Формы обучения

Основными формами обучения являются.

лекции (изложение теоретического учебного материала)• - беседы;

практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);

нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);

просмотр видеозаписей;

домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы: - словесные: рассказ, беседа, объяснение;

наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;

аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов); - практические: упражнения;

метод игры;

методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

## 2.6. Список литературы.

Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, ИК. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.

Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / ЯС. Вайнбаум, ВИ. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.

Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие

/ Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.

Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.

Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А И. Жилкин, В С. Кузьмин, ЕВ. Сидорчук. - М.: Академия,

2009. — С.

Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни 2014 - 176 с.

Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2004

Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В. В. Столбов, Л. А. Финогенова, Н. Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.

Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.

П. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с

Физическая культура. Учебник / Н. В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.

Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е. С. Черник - М. : учебная литература, 1997. — 320с.

Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З. М.

Зарипова, И. М. Хамитов, 2003- 161с.