

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр г.Пучеж»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж»

Протокол от «25» мая 2022 г.

№ 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж»

Смыслова И.Н. Смыслова И.Н.

Приказ от «27» мая 2022 г.

№ 47



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

Возраст учащихся: 6-17 лет

Автор/разработчик: педагог дополнительного  
образования Клипов Сергей Валентинович

г. Пучеж

2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6
2.1. Учебный план.....	6
2.2. Программный материал для теоретических и практических занятий.....	7
2.3. Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы.....	9
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ.....	13
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	14

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – дополнительная программа) для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) является адаптированной и составлена с учётом особенностей организации занятий и режима образовательного процесса в МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж» (далее - Учреждение).

Настоящая программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей, в том числе в сфере физической культуры и спорта:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №467 от 3 сентября 2019 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №533 от 30 сентября 2020 года;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации №678-р от 31 марта 2022 года;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава Учреждения;
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

и календарном учебном графике педагогов Учреждения.

**Направленность** программы - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы заключается в том, что позволяет решать задачи дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта с соблюдением новых правил СанПин 2.4.4.3648-20, а также на фоне реализации мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (далее – Комплекс ГТО) на территории Пучежского муниципального района. Кроме того, основанием для разработки настоящей программы является организация двигательной активности школьников в целях их разносторонней физической подготовки к будущему освоению содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу (в последующие учебные периоды).

**Отличительные особенности программы.** Настоящая программа по общей физической подготовке включает в себя широкое применение разнообразных средств физического воспитания и различных видов спорта с целью подготовки обучающихся как к выполнению нормативов I-V ступеней Комплекса ГТО, так и к освоению ими дополнительных общеобразовательных программ по футболу в будущем. В целом, в спортивно-оздоровительных группах по общей физической подготовке осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку детей различного школьного возраста.

**Уровень реализации** дополнительной программы – базовый.

**Срок реализации** дополнительной программы – 2 года.

**Цель программы:** нормативно-правовое и методическое обеспечение построения, содержания, организации и осуществления образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе обучения в Детско-юношеском центре.

Выполнение программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных **задач:**

а) образовательные задачи:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям (бег, прыжки, метание и др.);
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

б) развивающие задачи:

- развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

в) воспитательные задачи:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической

культурой и спортом;

- воспитание морально-нравственных и волевых качеств.

Возраст занимающихся - 6 - 17 лет.

**Режим занятий.** Продолжительность учебного года составляет 36 недель. Продолжительность одного занятия – 1-2 академических часа. Занятия проводятся 2-4 раза в неделю, в зависимости от выбранной учебной нагрузки в неделю (см. табл.).

Минимальный возраст зачисление детей в группу - 6 лет. Минимальная наполняемость СОГ - 15 человек.

Этап подготовки	Возраст зачисления	Продолжительность занятий (раз в неделю)	Количество часов	
			в неделю	в год
Спортивно-оздоровительный этап	6-17	2	2	72
		3-4	4	144

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2.1. Учебный план

Учебный план включает в себя распределение учебных часов на освоение программного материала, проведение контрольных испытаний и участие в физкультурно-спортивных массовых мероприятиях.

Примерные учебные планы на 36 недель спортивно-оздоровительных занятий (в часах) представлены в таблицах (см. ниже).

#### *Базовый уровень (1-2 год обучения)*

#### *2 часа в неделю*

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре, о влиянии физических упражнений на организм.	1	1	-	зачет
2	Гигиена, режим дня, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-	зачет
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	зачет
4	Гимнастика	11	1	10	-
5	Легкая атлетика	10	1	9	-
6	Подвижные игры	20	2	18	-
7	Спортивные игры	24	2	22	-
8	Контрольные испытания	4	-	4	тестирование
9	Участие в мероприятиях	(согласно календарному плану)			участие
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

## **Базовый уровень (1-2 год обучения)**

**4 часа в неделю**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре, о влиянии физических упражнений на организм.	2	2	-	зачет
2	Гигиена, режим дня, предупреждение травм, врачебный контроль.	4	4	-	зачет
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	зачет
4	Гимнастика	19	2	17	-
5	Легкая атлетика	23	2	21	-
6	Подвижные игры	43	4	39	-
7	Спортивные игры	45	4	41	-
8	Контрольные испытания	6	-	6	тестирование
9	Участие в мероприятиях	(согласно календарному плану)			участие
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

### **2.2. Программный материал для теоретических и практических занятий**

#### *Для всех возрастных групп*

#### 1. Основы знаний (теория).

О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

#### 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (теория).

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

### 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (теория).

Правила проведения соревнований. Места занятий. Спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

### 4. Гимнастика.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

### 5. Легкая атлетика.

Теория: Техника безопасности. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика: Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.

Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

### 6. Подвижные игры.

Теория: Техника безопасности. Правила игры.

Практика: «Мяч соседу», «Попрыгунчики – воробушки», «Два мороза», «Метко в цель», «Гуси – лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лиса и собаки», «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Десяточка», «3 броска», «Утки и охотники», «Жирная утка» и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

### 7. Баскетбол.

Теория: Техника безопасности. Правила игры. Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника защиты. Тактика нападения.

Практика: Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.



## 8. Футбол.

Теория: Техника безопасности. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика: Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

### **2.3. Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы (организационно-педагогические условия)**

На спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки зачисляются дети 7-17-летнего возраста, желающие заниматься физической культурой и спортом независимо от их одарённости, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава занимающихся;
- посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- выполнение контрольных испытаний по физической подготовке.

Основными *формами организации* деятельности обучающихся являются: групповые теоретические и практические занятия, контрольные испытания, участие в физкультурно-массовых мероприятиях.

Методы и приемы проведения занятий: словесные (рассказ, объяснения, указания), наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы) и практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о

гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

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

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

**Воспитательная работа.** Согласно принятой концепции воспитательной деятельности Детско-юношеского центра, воспитательная работа каждого педагога дополнительного образования базируется на следующих основных принципах:

1. Развитие личности учащегося осуществляется через *формирование способностей* (умений и навыков) как двигательных, так и интеллектуальных с учётом психологических и физиологических особенностей его организма, а также специфики выбранного им вида

спорта. Отсюда следует, что педагог проводит воспитательную работу, в основном, во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно – на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. К двигательным способностям относятся все те двигательные умения и навыки, которые требуются каждому учащемуся по образовательной программе. К интеллектуальным – относятся не только умения использовать двигательную технику и тактику в ситуациях двигательно-испытательного характера, но и умения вести себя адекватно в данных ситуациях без нарушения норм этики и нравственности.

2. Формирование способностей осуществляется на фоне *социального и семейного благополучия*, что предполагает недопущение случаев, когда воспитание учащегося происходит в неблагоприятных условиях, при которых формирование его личности идёт на дефектной основе. С этой целью рассматриваются различные варианты и формы сотрудничества с общественностью и родителями в форме их участия в работе органов самоуправления Детско-юношеским центром, в совместных культурно-массовых мероприятиях с детьми, в обучении и воспитании детей совместно с их педагогом.

На протяжении многолетней подготовки педагог формирует у занимающихся прежде всего нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), аккуратность, трудолюбие.

В Детско-юношеском центре широко используются многообразные воспитательные средства и мероприятия.

#### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- дружный коллектив;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

#### Воспитательные мероприятия:

- торжественный приём вновь поступивших в Центр;
- встречи с выпускниками разных лет;
- проведение тематических бесед и праздников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учёбы;

- трудовые сборы и субботники.

### **Материально-техническое обеспечение реализации программы**

- спортивная форма и обувь у каждого занимающегося

- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, малые), шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота;

- физкультурный зал (зал 36 на 18, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ**

#### Общие:

- знание основ техники всех видов двигательной деятельности;
- определённый уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- наличие устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой;
- наличие знаний об основах физкультурной деятельности

#### Промежуточные:

- расширение двигательного опыта;
- наличие умений и навыков самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Контрольное тестирование проводится два раза в год – в сентябре и мае – и включает в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке. Тестирование по общей физической подготовке может включать в себя выполнение упражнений, входящих в состав испытаний соответствующих ступеней комплекса ГТО.

#### Способы проверки результатов.

1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование).
3. Достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение).

#### IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М., 1988.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М., 2009.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
4. Демчихин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – Киев, Изд-во «Здоровья», 1989.
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М., 1990.
6. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк : под общ. ред. В.В. Воропаева. – М.: Советский спорт, 2008.
7. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). – М.: «Олимпия, Человек», 2007.
8. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет). – М.: «Олимпия, Человек», 2008.
9. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М., 1982.
10. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера / С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007.
11. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М., 2005.
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
13. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов-на-Дону, 2002.
14. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. – М.: «Олимпия Пресс», 2005.
15. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 1996.
16. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007.
17. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Выпуск 3. Легкая атлетика. – М.: Советский спорт, 2004.
18. Швыков И.А. Спорт в школе – футбол. – М.: Terra-спорт, 2002.
19. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы, утвержденные приказом Минспорта России от 19.06.2017 №542.

## **V. ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **5.1. Рабочая программа**

### **5.2. Календарный учебный график**

### **5.3. План воспитательных мероприятий**