

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №11 имени С.К. Костина  
г.Рыбинск



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«ОФП (общая физическая подготовка)»**  
для детей 14-17 лет  
Срок реализации 1 год

Программа разработана:  
зам.директора Соколова Н.А.

Рыбинск, 2024

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

- Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

– Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

### ***Направленность***

Программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения. Общая физическая подготовка необходима человеку в любом возрасте. Она включает в себя физические упражнения и двигательные действия, необходимые в течении всей жизни. Физические крепкие и здоровые люди обладают силой воли, характером, умением ориентироваться в окружающей действительности.

### ***Актуальность***

Занятия общей физической подготовкой помогают восполнить дефицит двигательной активности, которая так необходима детям к различным движениям, спортивным играм, а также стимулируют желание общаться, проявлять свою индивидуальность.

### ***Отличительные особенности программы***

1. Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
2. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
3. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
4. Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физической деятельностью.
5. В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

### ***Адресат программы***

в реализации данной программы участвуют учащиеся основной и средней школы. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 10-15 человек.

***Срок реализации данной программы*** – 1 год. Программа рассчитана на 68 учебных часов в год.

***Цель программы:*** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

#### ***Задачи:***

##### ***Образовательные:***

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физической деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья,

коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*Развивающие:*

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

*Воспитательные:*

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

### ***Формы занятий***

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.

### ***Формами организации деятельности учащихся на занятиях***

- Групповая;
- В подгруппах.

### ***Методы***

- Словесный;
- Наглядный ;
- Игровой;
- Практический.

### ***Ожидаемые результаты***

- приобретут знания правил гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом; об основах физкультурной деятельности;
- Познакомятся с основами техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- получат возможность сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений
- получат возможность развития силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- получат возможность развить быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях; инициативность и творчества учащихся;
- продемонстрировать умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.
- воспитание у обучающихся целеустремленности и ответственности за свои действия; умения работать в группе, команде; психологической устойчивости; силы воли, стремления к победе;

### ***Мониторинг достижения заявленных результатов***

#### **Формы предъявления результативности**

Итоговая аттестация проводится на этапе завершения обучения по программе на основании результатов промежуточной аттестации и выпускной работы.

Выпускная работа проводится в форме: зачёта, который предусматривает проведение теоретического и практического занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

#### **Способы определения результативности программы**

-педагогическое наблюдение

-педагогический анализ результатов тестирования, зачетов, участия в соревнованиях, активности на занятиях и т.п.

-контрольные задания и тесты

#### **Система оценивания**

В ходе любой формы аттестации предусматривает безотметочный вариант - зачет, незачет.

### ***Формы организации занятий:***

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

***Основные формы проведения занятий:*** учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

### ***Формы аттестации***

начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

### ***Материально-техническое обеспечение :***

- Спортивный зал при школе
- Спортивные площадки при школе
- Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для минифутбола
- Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики.
- Секундомер, свисток, рулетка.

## Содержание курса.

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

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. Двусторонняя игра.

Гандбол: стойка игрока, ловля и передачи мяча, передвижения игрока(движения с ведением и без него), передачи в движении, броски по воротам, броски по воротам в прыжке, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

Легкая атлетика: бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; 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:** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ногив; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

#### Календарно-учебный график

Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
2	8	68

#### Тематическое планирование

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Основы знаний (теоретическая подготовка)	4
2	Легкая атлетика	14
3	Гимнастика	14
4	Спортивные игры и подвижные игры	36
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	согласно плану спорт. мероприятий
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>

### Календарно-учебный план

№	Название темы	Кол- во часов
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	1
2	Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	1
3	О Р У на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	1
4	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	1
5	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м.	1
6	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4х10 м. Прыжки в длину с места.	1
7	ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.	
8	О Р У . Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
9	ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам.	1
10	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ. Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1
11	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после	1

	получения передачи. Двусторонняя игра.	
12	О Р У без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.	1
13	ОРУ. Тактика защиты в гандболе. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра.	1
14	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1
15	О Р У с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	1
16	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Закрепление акробатических упражнений : перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад, мост, стойка на лопатках- девочки, стойка на голове- мальчики.	1
17	О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.) Подвижная игра «День-Ночь».	1
18	ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	1
19	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс). Подвижная игра «Третий лишний».	1
20	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	1
21	О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	1

22	ОРУ. Совершенствование «отжимания».Разучивание опорного прыжка через гимна. козла(согнув ноги – мальчики, врозь-девочки).	1
23	ОРУ. Силовые упражнения. Опорный прыжок через гимна. козла.	1
24	ОРУ с мячом. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинаций в акробатике.	1
25	Питание–необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая подготовка :подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями. Спортивная игра «Гандбол».	1
26	О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке.	1
27	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	1
28	ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке.	1
29	Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	1
30	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	1
31	ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»	1
32	ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	1
33	Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	1
34	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ. Нижняя боковая подача. Передачи мяча в двойках через сетку. Двусторонняя учебная игра	1

35	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	1
36.	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1
37.	Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	1
38.	ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра .	1
39.	ОРУ. Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол.	1
40.	Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
41.	Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.	1
42.	ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.	1
43.	ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.	1
44.	Значение и способы закаливания. Спец баскетбольные упражнения. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол.	1
45.	ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	1
46.	ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой	1

	зоны. Учебная игра по упрощенным правилам.	
47.	ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам.	1
48.	ОРУ в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты- обводка защитника. Учебная игра.	1
49.	ОРУ. Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита. Двусторонняя игра.	1
50.	Техника безопасности на занятиях прыжками в Легкой атлетике. ОРУ. Спец беговые упражнения. Техника «подбора ног» и разбега при прыжках в высоту.	1
51.	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на развитие гибкости и прыгучести. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	1
52.	Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящему- ся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .	1
53.	ОРУ . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	1
54.	ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.	1
55.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал).	1
56.	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол по упрощенным правилам.	1
57.	ОРУ в движении. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех	1

	стойк и завершающим ударом. Игра в Мини футбол по упрощенным правилам.	
58.	ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по упрощенным правилам.	1
59.	ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра.	1
60.	ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.	1
61.	Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование раннее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол.	1
62.	ОРУ. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта».	1
63.	ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1
64.	ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	1
65.	ОРУ. Прыжковые упражнения . Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта».	
66.	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
67.	ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	1
68.	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5x50м.	1

## Оценочные материалы

Оценка	Прыжок в длину с разбега(см)		Прыжок в высоту(см)		Бег 60м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(девочки)	Бег 2000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки							мальчики	девочки
Высокий	400	310	130	120	9.1	10.3	9	12	9.20	10.20
Средний	370	290	125	115	9.3	10.5	7	10	10.20	11.20
Низкий	340	270	120	110	9.6	10.7	6	8	11.00	12.10

## Рабочая программа воспитания

**Цель:** оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время посредством занятий спортом.

**Задачи:**

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Формы и методы воспитательной работы**

Активная форма организации деятельности: Спортивные игры, состязания, олимпиады.

Методы воспитания:

методы убеждений: инструктаж;

методы упражнений: метод примера, показ образцов, педагогическое требование;

методы оценки и самооценки: соревнование, поощрение, ситуация доверия, контроль и самоконтроль.

### **Планируемый результат воспитания**

Ожидаемые результаты воспитания – это те изменения в личностном развитии учащихся, которые получены в ходе реализации рабочей программы воспитания:

- развитие нравственных и волевых качеств личности учащихся;
- развитие привычки к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

### ***Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год***

	Наименование мероприятия	Направления воспитательной работы	Дата проведения
1	Соревнования по легкой атлетике среди классов основной школы	Воспитание здорового образа жизни	Сентябрь, май
2	Кросс 6x1000м	Воспитание здорового образа жизни	октябрь
3	Соревнования по баскетболу среди классов основной школы	Воспитание здорового образа жизни	октябрь
4	Фестиваль ШСК	Воспитание здорового образа жизни	март
5	Президентские игры (лёгкая атлетика)	Воспитание здорового образа жизни	март
6	Президентские состязания(лёгкая атлетика)	Воспитание здорового образа жизни	апрель
7	Легкоатлетическая эстафета 9 мая	Воспитание здорового образа жизни	май

### **Список использованной литературы:**

1. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
3. Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.
4. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
5. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.
6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.