

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №60»



МУНИЦИПАЛ КОНЪДЭТО  
ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ УЖЪЮРТ  
«ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ ШОРЪЁЗО  
60-ТИ НОМЕРО ШКОЛА»

Тверская ул., д. 58, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426052, тел.54-38-48  
e-mail: [sc060@izh-shl.udmr.ru](mailto:sc060@izh-shl.udmr.ru), сайт: <https://shkola60izhevsk-r18.gosweb.gosuslugi.ru>

ПРИНЯТО  
на заседании  
МБОУ «СОШ №60»  
педагогического совета  
протокол №10 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
  
\_\_\_\_\_ Л.Н.Кунаева  
«01» сентября 2023года

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

**Возраст детей: 12-15 лет  
Срок реализации программы: 3 года**

**Ижевск, 2023г.**

## **1. Пояснительная записка.**

### **• Направленность программы:**

В группах секции осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

### **• Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

### **• Основные цели и задачи программы ОФП:**

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основные задачи:

#### **1. образовательные**

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

- формировать знания об основах физкультурной деятельности

#### **2. развивающие**

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

#### **3. воспитательные**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

- воспитание морально-этических и волевых качеств

### **• Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:**

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с теннисом, бадминтоном. Девочки по выбору занимаются аэробикой. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора

пары для спортивных игр.

• **Условия реализации.**

**Условия набора.**

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 5-9 классов (12-16 лет), желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

**Срок освоения программы.**

Программа предусматривает 3 года обучения. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

**Режим занятий.**

Время, отведенное на обучение, составляет 108 часов в год, 3 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Занятия

проводятся 3 раза в неделю по часу.

**Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы- 15 человек. В группу принимается не менее 12 человек.

**Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

**Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

• **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

**На 1-2 году обучения**

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

**На 3-м году обучения**

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

• **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, антропометрическое обследование.

• **Методы и приемы проведения занятий:**

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

**2.Учебно-тематический план**

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий,	1	1	-

	оборудование, инвентарь.			
4	Гимнастика.	20	1	19
5	Легкая атлетика.	20	1	19
6	Подвижные игры.	40	2	38
7	Спортивные игры.	20	2	18
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Всего:	108	10	98	

### 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	
Всего				
1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика.	20	1	19
5	Легкая атлетика.	20	1	19

6	Подвижные игры.	20	2	18
7	Спортивные игры.	41	2	39
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Всего:	108	9	99	

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	
Всего				
1	Основы знаний о строении организма, о влиянии	1	1	-

	физических упражнений.			
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-
4	Гимнастика.	22	1	21
5	Легкая атлетика.	24	1	23
6	Подвижные игры.	16	1	15
7	Спортивные игры.	39	2	37
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Всего:	108	7	101	

### **3. Содержание программы общей физической подготовки**

1 - 2 год обучения

#### **1. Основы знаний (теория)**

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

О влияние 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. Пришкольная 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.

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.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

#### 5. Легкая атлетика.

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.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

#### 6. Подвижные 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” и т.д.

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

Теория:

Правила игры.

#### 7. Баскетбол.

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.

Теория:

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

8.Бадминтон.

Теория:

Хват ракетки. Подача.

Удары справа и слева.

Плоские, укороченные и короткие удары.

Правила игры.

Практика:

Учебная игра.

9.Футбол.

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.

Теория:

Техника передвижения.

Виды обманных движений.

Правила игры.

3-ий год обучения.

1. Основы знаний.(теория)

История физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ.

Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Ведение дневника самоконтроля.

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

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания.

Вред



курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.(теория)  
Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм (баскетбол, настольный теннис, бадминтон).

4. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

Преодоление полосы препятствий.

Теория:

Страховка.

Гимнастическая терминология.

Основы техники гимнастических упражнений.

5. Легкая атлетика.

Практика:

Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м.

Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание гранаты в цель и на дальность.

Теория:

Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания.

Техника вхождения в поворот, финиширования.

6. Подвижные игры.

Практика.

Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты и др.

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

Теория:

Правила игры.

7. Баскетбол.

Теория:

Тактика защиты. Тактика нападения.

Практика:

Стойки и перемещения. Индивидуальные и командные действия.

8. Бадминтон.

Теория:

Атака. Защита. Обманные движения. Система взаимодействия бок о бок.

Система диагонального взаимодействия. Взаимодействие в линию.

Практика:

Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде

9. Настольный теннис.

Практика:

Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Теория:

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

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.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение программы.**

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.

3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

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

**5. Материально-техническое обеспечение программы.**

- спортивная форма и обувь на каждого ученика

- спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи,

гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

- физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены

ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

**Список литературы:**

**Для педагогов:**

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М., 2006

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М., 1988

3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980

4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М., 2009

5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010

6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М., 1990

7. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М., 1982.

8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.

9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М., 2005.

10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на - Дону, 2002.

11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 1996

12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М., 2009

**Для родителей:**

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М., 2001

2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М., 2001

3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М., 1979

4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М., 2007

5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б., 2010