

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2  
ГО Карпинск

СОГЛАСОВАНО  
решением Педагогического совета  
протокол № 01  
от « 30 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 77  
от « 30 » августа 2023г.  
Директор МАОУ СОШ № 2  
И.Н. Вибс



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Общая физическая подготовка»**

Возраст участников 11-14 лет

Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:  
Курасов П.Ю.,  
учитель физической  
культуры

г. Карпинск 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами, государственными и программными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Об утверждении СанПиН 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. №09-32-42 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
8. Распоряжение Правительства Свердловской области от 26.12.2018 № 646-РП «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года» от 30.03.2018г. 162-Д.

Программа «Общая физическая подготовка» предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой, формирование моральных и волевых качеств.

### ***Актуальность***

Данная программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий кружка «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, спортивный корт, лыжная база. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

### ***Цель программы:***

Является развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой, оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

### ***Задачи программы***

#### **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 навыки 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.

Программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа адресована обучающимся 12-14 лет.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения при постоянном составе детей. Объем программы 1 час в неделю (34 учебных часа в год). Количество обучающихся в группе – 15 чел.

**Формы обучения:** Очная.

### **Основные виды деятельности**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

#### ***Теория***

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

#### ***Практика***

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

### **Методы обучения, применяемые при реализации и 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.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Основным составом объединения является разновозрастная группа. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе

предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### Формы аттестации

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по ОФП
- соревнования по волейболу, баскетболу и футболу
- соревнования на личное первенство среди воспитанников объединения
- общешкольные эстафеты.

### Учебный план

п\п	Наименование разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	Тестирование
2	Волейбол	11	-	11	Тестирование, контрольные игры
3	Футбол	11	-	11	Тестирование, контрольные игры
4	Баскетбол	11	-	11	Тестирование, контрольные игры
	Всего	34	1	33	

## **Содержание учебного плана**

### **1. Физическая культура и спорт в РФ**

#### ***Теория***

Физическая культура и спорт – средство всестороннего развития личности. возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

### **2. Волейбол**

#### ***Теория***

Правила игры. Стойка игрока.

#### ***Практика***

Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

### **3. Футбол**

#### ***Теория***

Техника передвижения. Виды обманных движений.

#### ***Практика***

Правила игры. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, схода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и

прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

Участие в соревнованиях.

#### **4. Баскетбол**

##### ***Теория***

Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

##### ***Практика***

Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

## **Планируемые результаты**

По окончании обучения по программе обучающиеся

### **Будут знать:**

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований;

### **Будут уметь:**

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

## **Оценочные материалы**

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

**I этап** (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным

видом деятельности.

**II Этап** (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

**III Этап** (итоговый) –проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

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

Перечень показателей и критериев для оценивания результатов выполнения программы представлен в Приложении №1.

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

Для реализации и данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- корт;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- эсафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;

## Список литературы

1. Баршай В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. -М.:КноРус,2013. -312с.
2. Боген М.М. Тактическая подготовка – основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическаякультура,2014.-61бс.
3. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А. Родионова. -М.:Академия,2005.-240 с.
4. Врублевский Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие/ Е.П.Врублевский. - М.: Спорт,2016.-240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. -448с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- М.: Академия, 2009.-464с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. -256с.
8. Мастерман Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование,2015.-512с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни,2014.-176с.

Приложение 1

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 3 * 10 м., сек.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
	Бег 1000 м., мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
	Бег 500 м., мин.	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
	Прыжок на скакалке, 15 сек., раз	34	32	30	38	36	34
	Метание теннисного мяча на дальность, м.	25	22	19	22	19	16



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766764

Владелец Вибе Наталья Николаевна

Действителен с 14.08.2023 по 13.08.2024