

Управление образования администрации Грайворонского городского округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» Грайворонского района Белгородской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30 августа 2023 года  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО  
«Центр детского творчества»  
Крамская Е.В.  
Приказ № 57 от 30 августа 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной  
направленности «Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Уровень сложности: стартовый

Срок реализации: 1 год

Составители:  
Твердун Дмитрий Романович,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	12
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>13</b>
2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Методические материалы.....	16
2.4. Календарный учебный график.....	20
2.5. Список литературы.....	27
Приложение 1.....	28
Приложение 2.....	29

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Основные нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность по программе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

5. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.

8. Устав ОУ.

9. Образовательная программа учреждения.

**Язык реализации программы – русский.**

**Программа предполагает очную форму обучения,** возможна реализация программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Уровень освоения программы – стартовый.**

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Программа рассчитана на детей 12-17 лет (6-11 класс).** Максимальное количество занимающихся в группе 20 человек.

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека – быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Программа «ОФП» рассчитана на учащихся в возрасте от 12 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Начальное изучение учащихся проводится при записи в секцию, во время беседы с ребёнком, с родителями; в процессе медицинского осмотра; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

**Объем программы** рассчитан на 144 часа. Срок реализации программы составляет 1 год.

**Режим занятий** рассчитан на проведение 2 занятий в неделю по 2 академических часа.

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практические.

**Тип занятия:** комбинированное, сообщение и усвоение новых знаний, повторение и обобщение полученных знаний, закрепление знаний, выработка умений и навыков, применение знаний, умений и навыков.

**Формы проведения занятий.**

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях.

**Актуальность** данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Дополнительная общеобразовательная 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

Программа в будущем поможет обучающимся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** – развитие и формирование всестороннего развития личности школьника посредством занятий физической культурой.

**Задачи программы:**

Предметные:

- познакомить обучающихся с теоретическими знаниями влияния систематических занятий спортом на организм человека;
- обучить технике выполнения упражнений. Соблюдать правила проведения тренировок и соревнований;
- обучить основам развития физических качеств.

Личностные:

- освоить средства самостоятельного анализа соревновательной деятельности;
- показать возможность применения навыков развития физических качеств;
- сформировать мотивацию к устойчивым занятиям ОФП.

Метапредметные:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать чувства гражданской ответственности и патриотизма;
- развить и систематизировать представление о работе в команде, находить компромиссы в общении с окружающими.

### 1.3. Учебный план

№	Название раздела, темы	всего часов	теория	практика	Форма контроля/ аттестации
1	Введение в образовательную программу	2	2	-	
2	Физическая культура и спорт в РФ	2	2	-	Опрос
3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-	Опрос
4	Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь	4	4	-	Опрос
5	Развитие физических качеств	10		10	Тестирование
6	Лёгкая атлетика	10	-	10	Тестирование
7	Развитие физических качеств	10		10	Тестирование
8	Гимнастика и акробатика	10	-	10	Тестирование
9	Развитие физических качеств	10		10	Тестирование
10	Настольный теннис	10	-	10	Тестирование
11	Развитие физических качеств	10		10	Тестирование
12	Футбол	10	-	10	Тестирование
13	Развитие физических качеств	10		10	Тестирование
14	Стрельба	10	1	9	Тестирование
15	Развитие физических качеств	10		10	Тестирование
16	Баскетбол	10	-	10	Тестирование
17	Развитие физических качеств	10		10	Тестирование
18	Контрольные испытания,	4	-	4	Опрос

	соревнования				
	Итого:	144	11	133	

### Содержание учебного плана

**1. Введение в образовательную программу:** Общие сведения об общей физической подготовке, постановка задач на весь год.

**Форма проведения занятий:** теоретическое занятие - беседа.

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

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

**Форма проведения занятий:** теоретическое занятие - Беседа

**3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.**

Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно - физкультурном диспансере.

**Форма проведения занятий:** теоретическое занятие - Беседа

**4. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, настольным теннисом, подвижным и спортивным играм, стрельбе, плаванию.

**Форма проведения занятий:** теоретическое занятие - Беседа

#### **5. Развитие физических качеств**

Развитие физических качеств:

*Быстроты:* бег на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м, 200 м и 400 м. Выполнение специальных беговых упражнений. Прыжковые упражнения. Работа с набивными мячами. Эстафеты.

*Выносливости:* бег на длинные дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м и 3000 м. Смешанные передвижения. Выполнение специальных беговых упражнений. Работа с набивными мячами. Выполнение упражнений с частым повторением.

*Гибкости:* выполнение специальных упражнений на развитие гибкости: «лодочка», «мост» из разных положений, «складка» обычная и обратная, «свеча» и др. Комплекс упражнений на растяжку всех групп мышц.

*Силы:* подтягивания, висы, упоры, приседания. Работа с отягощением и с набивными мячами.

**Форма проведения занятий:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе.

#### **6. Гимнастика.**

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Лазанье, висы, упоры, равновесие. Лазанье по канату. Подтягивание из вися (мальчики). Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.

**Форма проведения занятий:** практическое занятие - выполнение акробатических упражнений;

теоретическое занятие - соблюдение техники безопасности на занятиях по гимнастике.

### **7. Развитие физических качеств**

Развитие физических качеств:

*Быстроты:* бег на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м, 200 м и 400 м. Выполнение специальных беговых упражнений. Прыжковые упражнения. Работа с набивными мячами. Эстафеты.

*Выносливости:* бег на длинные дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м и 3000 м. Смешанные передвижения. Выполнение специальных беговых упражнений. Работа с набивными мячами. Выполнение упражнений с частым повторением.

*Гибкости:*\_\_ выполнение специальных упражнений на развитие гибкости: «лодочка», «мост» из разных положений, «складка» обычная и обратная, «свеча» и др. Комплекс упражнений на растяжку всех групп мышц.

*Силы:* подтягивания, висы, упоры, приседания. Работа с отягощением и с набивными мячами.

**Форма проведения занятий:** практическое занятие - выполнение упражнений на развитие физических качеств.

### **8. Лёгкая атлетика.**

Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.

Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.

**Форма проведения занятий:** практическое занятие - выполнение упражнений на развитие бега, прыжков, метания.

### **9. Развитие физических качеств**

Развитие физических качеств:

*Быстроты:*\_бег на короткие дистанции 30м,60м,100м,200м и 400м. Выполнение специальных беговых упражнений. Прыжковые упражнения. Работа с набивными мячами. Эстафеты.

*Выносливости:* бег на длинные дистанции 800м,1000м,1500м,2000м и 3000м. Смешанные передвижения. Выполнение специальных беговых упражнений. Работа с набивными мячами. Выполнение упражнений с частым повторением.

*Гибкости:* \_ выполнение специальных упражнений на развитие гибкости: «лодочка», «мост» из разных положений, «складка» обычная и обратная, «свеча» и др. Комплекс упражнений на растяжку всех групп мышц.

*Силы:* подтягивания, висы, упоры, приседания. Работа с отягощением и с набивными мячами.

**Форма проведения занятий:** практическое занятие - выполнение упражнений на развитие физических качеств.

### **10. Настольный теннис.**

Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Выбор позиции. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счёт. Соревнование в секции по круговой системе.

**Форма проведения занятий:** практическое занятие - выполнение упражнений на отработку техники ударов по мячу.

### **11. Развитие физических качеств**

Развитие физических качеств:

*Быстроты:* бег на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м, 200 м и 400 м. Выполнение специальных беговых упражнений. Прыжковые упражнения. Работа с набивными мячами. Эстафеты.

*Выносливости:* бег на длинные дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м и 3000 м. Смешанные передвижения. Выполнение специальных беговых упражнений. Работа с набивными мячами. Выполнение упражнений с частым повторением.

*Гибкости:* выполнение специальных упражнений на развитие гибкости: «лодочка», «мост» из разных положений, «складка» обычная и обратная, «свеча» и др. Комплекс упражнений на растяжку всех групп мышц.

*Силы:* подтягивания, висы, упоры, приседания. Работа с отягощением и с набивными мячами.

**Форма проведения занятий:** практическое занятие - выполнение упражнений на развитие физических качеств.

### **12. Футбол.**

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары

по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

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

Участие в соревнованиях. Не менее 5 игр.

**Форма проведения занятий:** практическое занятие - выполнение упражнений на развитие физических качеств для игры в футбол.

### **13. Развитие физических качеств**

Развитие физических качеств:

*Быстроты:* бег на короткие дистанции 30м,60м,100м,200м и 400м. Выполнение специальных беговых упражнений. Прыжковые упражнения. Работа с набивными мячами. Эстафеты.

*Выносливости:* бег на длинные дистанции 800м,1000м,1500м,2000м и 3000м. Смешанные передвижения. Выполнение специальных беговых упражнений. Работа с набивными мячами. Выполнение упражнений с частым повторением.

*Гибкости:* выполнение специальных упражнений на развитие гибкости: «лодочка», «мост» из разных положений, «складка» обычная и обратная, «свеча» и др. Комплекс упражнений на растяжку всех групп мышц.

*Силы:* подтягивания, висы, упоры, приседания. Работа с отягощением и с набивными мячами.

**Форма проведения занятий:** практическое занятие - выполнение упражнений на развитие физических качеств.

### **14. Стрельба**

Стрелковый спорт в РФ. Основы стрельбы. Назначение, свойства, устройство пневматической винтовки. Изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире. Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки.

**Форма проведения занятий:** практическое занятие - выполнение упражнений на развитие физических качеств.

**Форма проведения занятий:** теоретическое занятие - соблюдение правил техники безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.

### **15. Развитие физических качеств**

Развитие физических качеств:

*Быстроты:* бег на короткие дистанции 30м,60м,100м,200м и 400м. Выполнение специальных беговых упражнений. Прыжковые упражнения. Работа с набивными мячами. Эстафеты.

*Выносливости:* бег на длинные дистанции 800м,1000м,1500м,2000м и 3000м. Смешанные передвижения. Выполнение специальных беговых упражнений. Работа с набивными мячами. Выполнение упражнений с частым повторением.

*Гибкости:* выполнение специальных упражнений на развитие гибкости: «лодочка», «мост» из разных положений, «складка» обычная и обратная, «свеча» и др. Комплекс упражнений на растяжку всех групп мышц.

*Силы:* подтягивания, висы, упоры, приседания. Работа с отягощением и с набивными мячами.

**Форма проведения занятий:** практическое занятие - выполнение упражнений на развитие физических качеств.

## **16. Баскетбол.**

Правила игры. 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. Участие в соревнованиях. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со 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.

**Форма проведения занятий:** практическое занятие - выполнение упражнений на развитие игры в баскетбол.

## **17. Развитие физических качеств**

Развитие физических качеств:

*Быстроты:* бег на короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м, 200 м и 400 м. Выполнение специальных беговых упражнений. Прыжковые упражнения. Работа с набивными мячами. Эстафеты.

*Выносливости:* бег на длинные дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м и 3000 м. Смешанные передвижения. Выполнение специальных беговых упражнений. Работа с набивными мячами. Выполнение упражнений с частым повторением.

*Гибкости:* выполнение специальных упражнений на развитие гибкости: «лодочка», «мост» из разных положений, «складка» обычная и обратная, «свеча» и др. Комплекс упражнений на растяжку всех групп мышц.

*Силы:* подтягивания, висы, упоры, приседания. Работа с отягощением и с набивными мячами.

**Форма проведения занятий:** практическое занятие – выполнение упражнений на развитие физических качеств.

#### **18. Контрольные испытания, соревнования.**

**Форма проведения занятий:** практическое занятие – выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях; теоретическое занятие - подведение итогов.

### **1.4. Планируемые результаты программы**

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- понимает влияние систематических занятий спортом на организм человека; (беседа).
- знает технику выполнения упражнений. Соблюдать правила проведения тренировок и соревнований; (беседа, практическое тестирование).
- знает основы развития физических качеств (теоретическое тестирование).
- владеет навыками самостоятельного анализа соревновательной деятельности; (теоретическое тестирование).
- применяет навыки развития физических качеств; (практическое тестирование).
- мотивирован к устойчивым занятиям ОФП.(контроль посещаемости занятий).
- повышен уровень общей физической подготовки; (входное тестирование, промежуточное тестирование, итоговое тестирование).
- сформированы чувства гражданской ответственности и патриотизма;
- работает в команде, находит компромиссы в общении с окружающими.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Формы аттестации и оценочные материалы**

Формой подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы является проведение контрольных занятий и проведение соревнований.

**Формы подведения итогов реализации программы:** беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования, укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

**Основной показатель работы** - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке(по истечении каждого года).

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Периодичность проведения аттестации обучающихся в учебном году:

- входной контроль – сентябрь;
- текущий контроль – в течение всего учебного года;
- промежуточный контроль – декабрь, май (проводятся тестовые нормативы (Приложение 1) и опрос по пройденному материалу)
- итоговый контроль – май (Приложение 2).

Каждый критерий определяется так, чтобы обучающегося можно было отнести к одному из трёх показателей результативности обучения:

- высокий уровень (свыше 70%), (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);
- средний уровень (от 50% до 70%), (объем усвоенных знаний составляет более ½)
- низкий уровень (менее 50%), (обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой).

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-технические условия:**

- гимнастические маты;
- набивные мячи;
- гимнастические маты;
- секундомер;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- перекладина;
- гимнастический канат;
- мячи: футбольные, баскетбольные;

- ракетки для настольного тенниса;
- винтовка.

#### **Кадровое обеспечение программы:**

Программу дополнительного образования детей реализует педагог дополнительного образования Твердун Дмитрий Романович, имеет высшее педагогическое образование и 1 квалификационную категорию.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:**

- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
- «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
- Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;
- Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
- Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год

#### **Информационное обеспечение программы:**

##### *Список рекомендованной литературы для детей*

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.

9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

*Список рекомендованной литературы для педагога*

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.

19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

### **2.3. Методические материалы**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

## **Рабочая программа дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «ОФП»**

### **Цель и задачи воспитания**

**Цель программы:** гармоничное духовное развитие личности детей и привитие основополагающих принципов нравственности на основе православных, патриотических, культурно-исторических традиций России.

#### **Задачи:**

- воспитание чувства патриотизма, активной гражданской позиции, сопричастности к героической истории Российского государства, готовности служить Отечеству;
- формирование духовно-нравственных ориентиров на основе традиционных общечеловеческих, христианских ценностей;
- формирование представления о семейных ценностях, отношения к семье как основе российского общества;
- формирование уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим;
- знакомство с культурно-историческими и этническими традициями российской семьи;
- раскрытие определяющей роли Православия в становлении культурных и духовно-нравственных традиций русского народа, гражданских основ Российского государства;
- формирование навыков здорового образа жизни, личной гигиены; консолидация и координация деятельности школы, семьи, общественности в духовно-нравственном воспитании детей;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания.

### **Планируемые результаты**

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие в социально-значимой деятельности;
- формирование у обучающихся целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;

- формирование установок на безопасный здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, работе на результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям.

### **Формы работы**

#### **Работа с детьми:**

- коллективные формы: тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальные композиции, праздники, фестивали, акции, флэшмобы.

- групповые формы: досуговые;

- игровые программы: конкурсы, квесты, интеллектуальные игры;

- информационно-просветительские познавательного характера: выставки, экскурсии, круглые столы, мастер-классы, тематические программы;

- индивидуальные формы: беседы, консультации, общение посредством дистанционных образовательных технологий.

#### **Работа с родителями:**

- активное включение родителей в процесс реализации программы воспитания;

- родительские собрания в объединениях на духовно-нравственные темы;

#### *Формы работы с родителями:*

- анкетирование;

- беседа;

- консультации;

- родительские собрания.

### **Основные направления работы развитию и воспитанию обучающихся:**

- гражданское и патриотическое воспитание;

- духовное и нравственное воспитание;

- культурное наследие;

- воспитание культуры здоровья;

- экологическое воспитание;

- трудовое воспитание;

- Я – личность;

- семья.

### Календарный план воспитательной работы

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Месяц проведения</b>	<b>Блоки</b>
1.	Уроки патриотизма	Сентябрь	Гражданское и патриотическое воспитание
2.	Что такое хорошо и что такое плохо	Октябрь	Гражданское и патриотическое воспитание
3.	Всемирный день прав ребенка. Права и обязанности	Ноябрь	Гражданское и патриотическое воспитание
4.	Гаджет – друг, гаджет – враг	Декабрь	Воспитание культуры здоровья
5.	Природа – наш дом	Январь	Экологическое воспитание
6.	День защитника Отечества	Февраль	Гражданское и патриотическое воспитание
7.	Дружба крепкая	Февраль	Я – личность
8.	Уроки милосердия	Март	Духовное и нравственное воспитание
9.	Погода в доме	Март	Семья
10.	Без привычек вредных жить на свете здорово	Март	Воспитание культуры здоровья
11.	Выставка рисунков ко Дню Победы	Май	Гражданское и патриотическое воспитание
12.	Спорт – норма жизни!	Май	Воспитание культуры здоровья
13.	День России	Июнь	Гражданское и патриотическое воспитание
14.	Как выбрать профессию	Июль	Трудовое воспитание
15.	День семьи, любви и верности	Июль	Семья
16.	Кем работают наши мамы и папы	Август	Трудовое воспитание
17.	День государственного флага РФ	Август	Гражданское и патриотическое воспитание

#### 2.4. Календарный учебный график

Дата начала занятий – 01.09.2023

Дата окончания занятий – 31.05.2024

Количество учебных недель - 36

Количество учебных дней - 72

Количество учебных часов - 144

Количество часов в неделю - 4

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Форма организации деятельности	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Беседа	теоретические занятия	2	<b>Введение в образовательную программу</b>	Спортзал	Опрос
2.				Беседа	теоретические занятия	2	Физическая культура и спорт в РФ	Спортзал	Опрос
3.				Беседа	теоретические занятия	2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	Спортзал	Беседа
4.				Беседа	теоретические занятия	2	Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь	Спортзал	Опрос
5.				Беседа	теоретические занятия	2	Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь	Спортзал	Опрос
6.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал/стадион	Беседа

7.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал/стадион	Опрос
8.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал/стадион	Опрос
9.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал/стадион	Соревнование
10.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал/стадион	Тестирование
11.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Лёгкая атлетика	Спортзал/стадион	Опрос
12.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Лёгкая атлетика	Спортзал/стадион	Опрос
13.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Лёгкая атлетика	Спортзал/стадион	Беседа
14.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Лёгкая атлетика	Спортзал/стадион	Соревнование
15.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Лёгкая атлетика	Спортзал/стадион	Тестирование
16.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал/стадион	Опрос
17.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал/стадион	Опрос

18.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал/стадион	Опрос
19.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал/стадион	Опрос
20.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал/стадион	Тестирование
21.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Гимнастика и акробатика	Спортзал	Беседа
22.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Гимнастика и акробатика	Спортзал	Опрос
23.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Гимнастика и акробатика	Спортзал	Опрос
24.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Гимнастика и акробатика	Спортзал	Соревнование
25.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Гимнастика и акробатика	Спортзал	Тестирование
26.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Беседа
27.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Опрос
28.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Опрос

29.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Опрос
30.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Тестирование
31.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Настольный теннис	Спортзал	Беседа
32.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Настольный теннис	Спортзал	Опрос
33.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Настольный теннис	Спортзал	Опрос
34.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Настольный теннис	Спортзал	Соревнование
35.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Настольный теннис	Спортзал	Тестирование
36.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Опрос
37.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Опрос
38.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Опрос
39.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Опрос

40.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Тестирование
41.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Футбол	Спортзал	Беседа
42.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Футбол	Спортзал	Опрос
43.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Футбол	Спортзал	Опрос
44.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Футбол	Спортзал	Соревнование
45.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Футбол	Спортзал	Тестирование
46.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Опрос
47.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Опрос
48.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Опрос
49.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Опрос
50.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Тестирование

51.				Тренировочное занятие	Теоретическое занятие	2	Стрельба	Спортзал	Беседа
52.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Стрельба	Тир	Опрос
53.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Стрельба	Тир	Опрос
54.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Стрельба	Тир	Опрос
55.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Стрельба	Тир	Тестирование
56.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Опрос
57.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Опрос
58.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Опрос
59.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Опрос
60.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал	Тестирование
61.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Баскетбол	Спортзал	Беседа

62.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Баскетбол	Спортзал	Опрос
63.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Баскетбол	Спортзал	Опрос
64.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Баскетбол	Спортзал	Соревнование
65.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Баскетбол	Спортзал	Тестирование
66.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал/ стадион	Опрос
67.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал/ стадион	Опрос
68.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал/ стадион	Опрос
69.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал/ стадион	Опрос
70.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Развитие физических качеств	Спортзал/ стадион	Тестирование
71.				Соревнования	практические занятия	2	Контрольные испытания, соревнования	Спортзал/ стадион	Опрос
72.				Соревнования	практические занятия	2	Контрольные испытания, соревнования	Спортзал/ стадион	Опрос

## 2.5. Список использованных источников

1. Былеева Л. В. «Подвижные игры». М., 1974 г.
2. Должников И. И. «ГТО в школе». М., 1983 г.
3. Портных Ю. И. «Спортивные игры». М., 1974 г.
4. Оборонно-спортивные кружки. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1976 г.
5. Качашкин В. Н. «Физическое воспитание в начальной школе». М., 1978 г.
6. Учебник «Физическая культура» (авт.В.И. Лях) / Школа России: сборника рабочих программ 1-4 классы –М.: Просвещение 2012г.
7. Уроки физической культуры в 7-8 классах / Под редакцией В.Я. Лях. М., 2011г.
8. Учебник Физическая культура.10-11 классы / Под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2007г.

Средства контроля

*Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей.*

№	Упражнение	Уровень	Возрастные группы (полное количество лет)					
			12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег 30 м с низкого старта (скоростные способности)	Высокий	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,7 и меньше	4,4 и меньше	4,2 и меньше
		Средний	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,8 – 5,2	4,5 – 4,9	4,3 – 4,7
		Низкий	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,3 – 5,7	5,0 – 5,4	4,8 – 5,2
2	Челночный бег 3 x 10 метров (координационные способности)	Высокий	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше	7,0 и меньше	6,8 и меньше	6,6 и меньше
		Средний	7,8 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,1 – 7,5	6,9 – 7,3	6,7 – 7,1
		Низкий	8,4 – 8,9	8,1 – 8,5	7,9 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,2 – 7,6
3	Прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности)	Высокий	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше
		Средний	171 – 185	181 – 195	196 – 210	211 – 225	221 – 235	236 – 250
		Низкий	156 – 170	166 – 180	181 – 195	196 – 210	206 – 220	221 – 235
4	Подтягивание на перекладине из виса (количество раз, силовые способности)	Высокий	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	25 и больше
		Средний	8 – 10	9 – 12	11 – 14	13 – 17	15 – 20	18 – 24
		Низкий	5 – 7	5 – 8	7 – 10	8 – 12	9 – 14	11 – 17
5	5 – минутный бег на выносливость, количество метров)	Высокий	1281 и больше	1351 и больше	1421 и больше	1481 и больше	1561 и больше	1621 и больше
		Средний	1171 – 1280	1231 – 1350	1301 – 1420	1341 – 1480	1411 – 1560	1471 – 1620
		Низкий	1081 – 1170	1101 – 1230	1141 – 1300	1201 – 1340	1261 – 1410	1321 – 1470

## **Методические и дидактические материалы:**

1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.
2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.
3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
5. Виды физических качеств.
6. Упражнения на развитие быстроты.
7. Упражнения на развитие силы.
8. Упражнения на развитие гибкости.
9. Упражнения на развитие выносливости.
10. Виды легкой атлетики.
11. Техника бега на длинные дистанции.
12. Техника бега на короткие дистанции.
13. Техника выполнения подачи в настольном теннисе.
14. Атакующие удары в настольном теннисе.
15. Знаменитые легкоатлеты.
16. Виды удара по воротам.
17. Знаменитые футболисты.
18. Виды стрельбы из пневматической винтовки.
19. Техника безопасности при нахождении в тире.
20. Техника стрельбы из положения сидя.
21. Временные зоны в баскетболе.
22. Техника броска мяча в кольцо.
23. Высота баскетбольного кольца.
24. Выполнение контрольных испытаний.
25. Правила проведения соревнований.