

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «25» марта 2020 г.  
протокол № 4

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦДТ

В.В. Маврешина

«25» марта 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Маркин Михаил Олегович, педагог

дополнительного образования

г. Ульяновск, 2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы «общая физическая подготовка»

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	4
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
2.1. Календарный учебный график (КУГ).....	14
2.2. Условия реализации программы.....	25
2.3. Формы аттестации.....	26
2.4. Оценочные материалы.....	26
2.5. Методические материалы.....	26
2.6. Список литературы.....	28

# РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**» разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 14 до 18 лет. В условиях муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества».

Программа «**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровни программы: 1 год обучения - **стартовый**

2 год обучения – **базовый**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

✓ Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),

✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

✓ Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726

✓ Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

✓ СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

✓ Устав учреждения

✓ Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (локальный акт учреждения);

✓ Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт учреждения).

### Дополнительность программы

Дополнительность программы заключается в широком охвате различных видов спорта, гармоничное физическое развитие человека, работа над отстающими физическими качествами.

### Актуальность программы

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или

отдельный комплекс упражнений. Очень важно при составлении комплекса ОФП избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. ОФП объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спортивной деятельности. Занятия физической культурой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма.

ОФП имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются общей физической подготовкой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

### **Отличительные особенности программы**

Особенностью представленной программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки. Обучение направлено на ознакомление с основными видами спортивной деятельности, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям физической культурой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

### **Инновационность программы**

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на юношей и девушек 14-18 лет, имеющих мед.допуск для занятий общей физической подготовкой.

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

Образовательный процесс рассчитан на два года. Количество часов: 1 год обучения – 144 часа, 2 год обучения – 144 часа.

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная. Эффективность формы обучения обуславливается проведением занятий только под руководством педагога, который исправляет технические ошибки в упражнениях, следит за состоянием организма занимающихся.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс реализуется в группах до 15 человек, с постоянным составом. Это позволяет уделить внимание каждому занимающемуся и дать им

полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

### **Режим занятий**

Общее количество часов в год: 1 год обучения – 144 часа; 2 года – 144 часа. В неделю: 1 год обучения – 4 часа, 2 занятия по 2 часа; 2 года – 4 часа, 2 занятия по 2 часа. Периодичность занятий через день: понедельник, среда, пятница.

### **Описание форм сетевого взаимодействия**

Данная программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на базе МБОУ Гимназия №1

#### **Дистанционное взаимодействие:**

vk.com спортивный клуб «Команда №1 УлГПУ».

Данная программа состоит из 6-ти модулей:

- 1 –й модуль с 01.09.2020 г. по 31.12.2020 г. (64 часа)
- 2- модуль с 01.01.2021 г. по 31.05.2021 г. (80 часов)
- 3-й модуль с 01.09.2021 г. по 31.12.2021 г. (64 часа);
- 4-й модуль с 01.01.2022 г. по 31.05.2022 г. (80 часов)

## **1.2 Цели и задачи программы**

### **1.2.1. Цель и задачи 1-го года обучения**

**Цель:** гармоничное физическое развитие занимающихся.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- познакомить учащихся с правилами гигиены и самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома
- познакомить с основными физическими упражнениями на различные группы мышц

**Развивающие:**

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей
- совершенствовать навыки и умения в беге, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

### **1.2.2. Цель и задачи 2-го года обучения**

**Цель:** гармоничное физическое развитие занимающихся.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- привитие навыков соревновательной деятельности.
- обучить правилам соревнований по базовым видам спорта

**Развивающие:**

- сформировать навыки здорового образа жизни
- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

**1.3 Содержание программы****УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль - 1</b>					
1	Вводный блок	2	2		Опрос
2	Краткий обзор развития физкультуры	2	2		Опрос
3	Физиологические основы тренировки	2	2		Опрос
4	ОФП Упражнения для мышц рук	12		12	Выполнение физических упражнений
5	ОФП Упражнения для мышц брюшного пресса	12		12	Выполнение физических упражнений
6	ОФП Упражнения для мышц ног	12		12	Выполнение физических упражнений
7	ОФП Упражнения для мышц спины	10		8	Выполнение физических упражнений
8	СФП Упражнения для развития скорости	10		10	Выполнение физических упражнений
9	СФП Развитие ловкости	12		12	Выполнение физических упражнений
	Итого	74	6	68	
<b>Модуль - 2</b>					
10	Гигиена и самоконтроль занятий	2	2		Опрос
11	Правила организация, и проведение соревнований	2	2		Опрос

12	СФП Упражнения для развития скорости	10		12	Выполнение физических упражнений
13	СФП Развитие выносливости	20		20	Выполнение физических упражнений
14	СФП Развитие гибкости	12		12	Выполнение физических упражнений
15	ОФП Спортивные игры	12		12	Выполнение физических упражнений
16	ОФП. Контрольные упражнения	8		8	Итоговый контроль
17	Итоговое занятие: соревнования	4		4	Участие в соревнованиях
	Итого	70	4	70	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Модуль - 1

#### Раздел 1. Вводное занятие

- Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

#### Раздел 2. Краткий обзор развития физкультуры

- История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города.

#### Раздел 3. Физиологические основы тренировки

Физиологические основы двигательной активности. Виды мышц, строение мышечной ткани. Состав и структура скелетных мышц. Адаптация организма к физическим нагрузкам, особенности динамики адаптации. Понятия о тренированности и перетренированности.

#### Раздел 4. ОФП Упражнения для мышц рук.

Упражнения для бицепса. Упражнения для трицепса. Упражнения для мышц кисти. Упражнения для дельтовидной мышцы. Упражнения для мышц предплечья.

#### Статические упражнения для рук

#### Раздел 5. ОФП Упражнения для мышц брюшного пресса:

Сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги; сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги с отягощением; сгибание, разгибание туловища лежа на полу; подъем ног лежа на полу; сведение ног согнутых в коленях и рук лежа на полу; сведение прямых ног и рук лежа на полу

Раздел 6. ОФП Упражнения для мышц ног:

Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх; вперед без отягощения; прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх - вперед с отягощением в виде поясов от 1 до 3-5 кг.; прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением: запрыгивание на гимнастические снаряды (конь, козел) с 3-7 шагов; прыжки с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка); упражнение со штангой (приседания) со средним и малым весом

Раздел 7. ОФП Упражнения для мышц спины:

вис лицом к гимнастической стенке, отведение ног назад; лежа на полу, махи сгибание ног; лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног партнером; лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног под нижней рейкой гимнастической лежа на полу, махи сгибание ног с отягощением

Раздел 8. СФП Упражнения для развития скорости:

бег с низкого старта на коротких отрезках 20 на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 30м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 40м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 50м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 80м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 100 м на время; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

Раздел 9. СФП Развитие ловкости:

прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° и выполнениями заданий руками; метание малого мяча в цель; ходьба в полном приседе по линии; ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке; кувырки (кувырки вперед и кувырки назад); спец. беговые упражнения по размеченным точкам (фишкам)

## **Модуль - 2**

Раздел 10. Гигиена и самоконтроль занятий

- Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль.

Раздел 11. Правила организация, и проведение соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований.

Тема 12. СФП Упражнения для развития скорости:

бег с низкого старта на коротких отрезках 20 на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 30м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 40м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 50м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 80м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 100 м на время; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная

работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

Раздел 13. СФП Развитие выносливости:

повторный бег на отрезках 150 м; повторный бег на отрезках 200 м; повторный бег на отрезках 300 м; повторный бег на отрезках 500 м; бег на отрезках 150 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 200 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 300 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 500 м с максимальной скоростью; переменный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м; кросс.

Раздел 14. СФП Развитие гибкости:

различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты».

Раздел 15. ОФП Спортивные игры:

Футбол; баскетбол; волейбол; веселые старты; бадминтон; настольный теннис

ОФП. Контрольные упражнения

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

- бег 100 м

- прыжок в длину с места

- подтягивание на высокой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа

- бег 1000 м

Раздел 16. ОФП. Контрольные упражнения

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

- бег 100 м

- прыжок в длину с места

- подтягивание на высокой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа

- бег 1000 м

Раздел 17. Итоговое занятие: соревнования

Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль - 3</b>					
1	Вводный блок	2	2		Опрос

2	Краткий обзор развития физкультуры	2	2		Опрос
3	ОФП Упражнения для мышц рук	10	2	8	Выполнение упражнений
4	ОФП Упражнения для мышц брюшного пресса	10	2	8	Выполнение упражнений
5	ОФП Спортивные игры	10	2	8	Выполнение упражнений
6	Гигиена и самоконтроль занятий	2	2		Опрос
7	ОФП Упражнения для мышц ног	10	2	8	Выполнение упражнений
8	ОФП Упражнения для мышц спины	10	2	8	Выполнение упражнений
9	ОФП Спортивные игры	8		8	Игра
	Итого	64	16	48	
<b>Модуль 4</b>					
10	Физиологические основы тренировки		6		Опрос
11	СФП Упражнения для развития скорости		2	12	Выполнение упражнений
12	СФП Развитие выносливости		2	12	Выполнение упражнений
13	СФП Развитие ловкости		2	8	Выполнение упражнений
14	СФП Развитие гибкости		2	8	Выполнение упражнений
15	Правила организация, и проведение соревнований		6		Опрос
16	Психологическая подготовка		2		Беседа
17	ОФП. Контрольные упражнения			8	Итоговый контроль
18	Итоговое занятие; соревнования			10	Участие в соревнованиях
	Итого	80	22	58	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Модуль -3

#### Раздел 1. Вводное занятие

- Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по

технике безопасности и поведении при чрезвычайных ситуациях.

Раздел 2. Краткий обзор развития физкультуры

- История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города.

Раздел 3. ОФП Упражнения для мышц рук.

Упражнения для бицепса. Упражнения для трицепса. Упражнения для мышц кисти.

Упражнения для дельтовидной мышцы. Упражнения для мышц предплечья.

Статические упражнения для рук

Раздел 4. ОФП Упражнения для мышц брюшного пресса:

Сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги; сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги с отягощением; сгибание, разгибание туловища лежа на полу; подъем ног лежа на полу; сведение ног согнутых в коленях и рук лежа на полу; сведение прямых ног и рук лежа на полу

Раздел 5. ОФП Спортивные игры:

Футбол; баскетбол; волейбол; веселые старты; бадминтон; настольный теннис

Раздел 6. Гигиена и самоконтроль занятий

- Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий.

Понятие о тренировке и «спортивной форме». Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль.

Раздел 7. ОФП Упражнения для мышц ног:

Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх; вперед без отягощения; прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх - вперед с отягощением в виде поясов от 1 до 3-5 кг.;

прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением: запрыгивание на гимнастические снаряды (конь, козел) с 3-7 шагов; прыжки с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка); упражнение со штангой (приседания) со средним и малым весом

Раздел 8. ОФП Упражнения для мышц спины:

вис лицом к гимнастической стенке, отведение ног назад; лежа на полу, махи сгибание ног; лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног партнером; лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног под нижней рейкой гимнастической лежа на полу, махи сгибание ног с отягощением

Раздел 9. ОФП Спортивные игры:

Футбол; баскетбол; волейбол; веселые старты; бадминтон; настольный теннис

## **Модуль - 4**

Раздел 10. Физиологические основы тренировки

Физиологические основы двигательной активности. Виды мышц, строение мышечной ткани. Состав и структура скелетных мышц. Адаптация организма к физическим нагрузкам, особенности динамики адаптации. Понятия о тренированности и перетренированности.

Раздел 11. СФП Упражнения для развития скорости:

бег с низкого старта на коротких отрезках 20 на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 30м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 40м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 50м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 80м на время; бег с низкого старта на коротких отрезках 100 м на время; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; максимальная работа рук; выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

Тема 12. СФП Развитие выносливости:

повторный бег на отрезках 150 м; повторный бег на отрезках 200 м; повторный бег на отрезках 300 м; повторный бег на отрезках 500 м; бег на отрезках 150 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 200 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 300 м с максимальной скоростью; бег на отрезках 500 м с максимальной скоростью; переменный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м; кросс.

Раздел 13. СФП Развитие ловкости:

прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° и выполнениями заданий руками; метание малого мяча в цель; ходьба в полном приседе по линии; ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке; кувырки (кувырки вперед и кувырки назад); спец. беговые упражнения по размеченным точкам (фишкам)

Раздел 14. СФП Развитие гибкости:

различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах; упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах; акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты».

Раздел 15. Правила организация, и проведение соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь. Судейство соревнований.

Раздел 16. Психологическая подготовка

1. Формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера.

2. Установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Раздел 17. ОФП. Контрольные упражнения

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

- бег 100 м

- прыжок в длину с места

- подтягивание на высокой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа

- бег 1000 м

Раздел 18. Итоговое занятие: соревнования

Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

## 1.4 Планируемые результаты

### 1.4.1. Планируемые результаты 1-го года обучения.

#### Обучающиеся должны знать:

- правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома
- область применения различных физических упражнений

#### Обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные упражнения, для всестороннего развития физических способностей
- проявлять умения в беге, прыжках, двигательный опыт в физических упражнениях

### 1.4.1. Планируемые результаты 2-го года обучения

#### Обучающиеся должны знать:

- основы соревновательной деятельности в спорте
- правила соревнований по базовым видам спорта

#### Обучающиеся должны уметь:

- сформировать навыки здорового образа жизни.
- самостоятельно развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);

#### Предметные результаты:

1. Правила техники безопасности при занятиях
2. Правила ухода за спортивным инвентарем.
3. Представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
5. Организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
6. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
7. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
8. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### Личностные результаты:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

2. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

3. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

4. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

5. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- Количество учебных недель – 36
- Количество учебных дней: 1 год обучения – 72; 2 год обучения – 72
- Продолжительность каникул с 1 июня по 31 августа
- Сроки, время начала и окончания учебных периодов с 1 сентября по 31 мая

## **РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

### **2.1 Календарный учебный график (КУГ)**

#### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Количество учебных недель 1-го модуля - 17 недель**

**Количество учебных недель 2-го модуля - 22 недели**

**Количество учебных дней 1-го модуля -34 дня**

**Количество учебных дней 2-го модуля – 44 дня.**

<b>№</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1				Групповое	2	Вводное занятие		Входная диагностика
2				Групповое	2	Краткий обзор развития физкультуры		Опрос
3				Групповое	2	Физиологические основы тренировки		Опрос
4				Групповое	2	Упражнения для бицепса		

5				Групповое	2	Упражнения для трицепса		
6				Групповое	2	Упражнения для мышц кисти		
7				Групповое	2	Упражнения для дельтовидной мышцы		
8				Групповое	2	Упражнения для мышц предплечья		
9				Групповое	2	Статические упражнения для рук		
10				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги		
11				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги с отягощением		
12				В парах	2	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
13				В парах	2	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).		
14				В парах	2	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.		
15				В парах	2	ОФП пресс: сведение прямых ног и рук лежа на полу		
16				Групповое	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх - вперед		
17				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
18				Групповое	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх - вперед с отягощением в виде поясов от 1 до 3-5 кг.		
19				Групповое	2	Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением		
20				Групповое	2	Запрыгивание на гимнастические снаряды (конь, козел) с 3-7 шагов.		

21				Групповое	2	Прыжки с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка).		
22				Групповое	2	Упражнение со штангой (приседания) со средним и малым весом		
23				В парах	2	ОФП спина: вис лицом к гимнастической стенке, отведение ног назад		
24				В парах	2	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
25				В парах	2	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.		
26				В парах	2	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.		
27				В парах	2	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».		
28				Соревнования		Соревнования среди групп ОФП		
29				Групповое	2	Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
30				Групповое	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
31				Групповое	2	Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;		
32				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 20 на время		
33				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 30м на время		
34				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 40м на время		
35				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 50м на время		

36				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
37				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 80м на время		
38				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 100 м на время		
39				Групповое	2	Бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см)		
40				Групповое	2	Различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.		
41				Групповое	2	Максимальная работа рук;		
42				Групповое	2	Выполнение специальных беговых упражнений на частоту		
43				Групповое	2	Повторный бег на отрезках 150 м,		
44				Групповое	2	Повторный бег на отрезках 200 м,		
45				Групповое	2	Повторный бег на отрезках 300 м,		
46				Групповое	2	Повторный бег на отрезках 500 м		
47				Групповое	2	Бег на отрезках 150 м с максимальной скоростью		
48				Групповое	2	Бег на отрезках 200 м с максимальной скоростью		
49				Групповое	2	Бег на отрезках 300 м с максимальной скоростью		
50				Групповое	2	Бег на отрезках 500 м с максимальной скоростью		
51				Групповое	2	Переменный бег на отрезках 200, 300, 500 м		
52				Групповое	2	Кросс		
53				Групповое	2	Гигиена и самоконтроль занятий		Опрос
54				Групповое	2	Правила организация, и проведение соревнований		Опрос
55				Групповое	2	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		

56				Групповое	2	Метание малого мяча в цель		
57				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
58				Групповое	2	Ходьба в полном приседе по линии		
59				Групповое	2	Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.		
60				Групповое	2	Кувырки (кувырки вперед и кувырки назад)		
61				Групповое	2	Спец. беговые упражнения по размеченным точкам (фишкам)		
62				Групповое	2	Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;		
63				Групповое	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
64				Групповое	2	Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
65				Игровая	2	Футбол		
66				Игровая	2	Баскетбол		
67				Игровая	2	Волейбол		
68				Игровая	2	Веселые старты		
69				Игровая	2	Бадминтон		
70				Игровая	2	Настольный теннис		
71				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
72				Соревнования	2	Соревнования среди групп ОФП		Итоговая диагностика

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**Количество учебных недель 1-го модуля - 17 недель**

**Количество учебных недель 2-го модуля - 22 недели**

**Количество учебных дней 1-го модуля -34 дня**

**Количество учебных дней 2-го модуля – 44 дня.**

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Групповое	2	Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами.		Входная диагностика
2				Групповое	2	Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.		Опрос
3				Групповое	2	Краткий обзор развития физкультуры		Опрос
4				Групповое	2	Упражнения для бицепса		
5				Групповое	2	Упражнения для трицепса		
6				Групповое	2	Упражнения для мышц кисти		
7				Групповое	2	Упражнения для дельтовидной мышцы		
8				Групповое	2	Упражнения для мышц предплечья		
9				Групповое	2	Статические упражнения для рук		
10				Групповое	2	Динамические упражнения для рук		
11				Групповое	2	Упражнения на тренажерных устройствах		
12				Групповое	2	Упражнения с собственным весом		
13				Групповое	2	Упражнения статического характера		
14				Групповое	2	Установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.		Опрос
15				Соревнования		Соревнования среди групп ОФП		
16				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги		

17				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища лежа на полу согнув ноги с отягощением		
18				В парах	2	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
19				В парах	2	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).		
20				В парах	2	имнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.		
21				В парах	2	ОФП пресс: сведение прямых ног и рук лежа на полу		
22				В парах	2	ОФП пресс: сгибание, разгибание туловища на скамейке с фиксацией стоп партнером.		
23				В парах	2	Офп пресс: сгибание, разгибание туловища на скамейке с фиксацией стоп		
24				В парах	2	ОФП пресс: статическое удержание сед согнув ноги углом		
25				Групповое	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх - вперед		
26				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
27				Групповое	2	Прыжки на двух и на одной ноге с акцентом на проталкивание вверх - вперед с отягощением в виде поясов от 1 до 3-5 кг.		
28				Групповое	2	Прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением		
29				Групповое	2	Запрыгивание на гимнастические снаряды (конь, козел) с 3-7 шагов.		
30				Групповое	2	Прыжки с разбега 5-9 шагов через препятствие		

						(барьер, планка).		
31				Групповое	2	Упражнение со штангой (приседания) со средним и малым весом		
32				Групповое	2	Подскоки со штангой, со средним и малым весом		
33				Групповое	2	Рывки со штангой, со средним и малым весом		
34				Групповое	2	Толчки со штангой, со средним и малым весом		
35				Групповое	2	Парные силовые упражнения (приседания с партнером, упражнения с сопротивлением)		
36				Соревнования	2	Соревнования среди групп ОФП		
37				В парах	2	ОФП спина: вис лицом к гимнастической стенке, отведение ног назад		
38				В парах	2	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
39				В парах	2	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.		
40				В парах	2	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.		
41				В парах	2	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».		
42				Групповое	2	Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим		Опрос
43				Групповое	2	Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Понятие об утомлении и о перетренированности.		Опрос
44				Групповое	2	Лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног партнером с отягощением		
45				Групповое	2	Лежа на полу, разгибание туловища с фиксацией ног под нижней рейкой гимнастической с отягощением		
46				Групповое	2	Тяга штанги из положения стоя согнувшись на		

						широчайшие мышцы спины		
47				Групповое	2	Тяга штанги		
48				Соревнования		Соревнования среди групп ОФП		
49				Групповое	2	Акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д		
50				Групповое	2	Упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;		
51				Групповое	2	Различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;		
52				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 20 на время		
53				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 30м на время		
54				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 40м на время		
55				Соревнования		Соревнования среди групп ОФП		
56				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 50м на время		
57				Групповое	2	Прыжковые упражнения.		
58				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
59				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 80м на время		
60				Групповое	2	Бег с низкого старта на коротких отрезках 100 м на время		
61				Групповое	2	Бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см)		
62				Игровая	2	Футбол		

63				Игровая	2	Баскетбол		
64				Игровая	2	Волейбол		
65				Игровая	2	Веселые старты		
66				Групповое	2	Физиологические основы двигательной активности.		Опрос
67				Групповое	2	Виды мышц, строение мышечной ткани. Состав и структура скелетных мышц.		Опрос
68				Групповое	2	Адаптация организма к физическим нагрузкам, особенности динамики адаптации.		Опрос
69				Групповое	2	Понятия о тренированности и перетренированности.		Опрос
70				Игровая	2	Перестрелка		
71				Соревнования	2	Контрольные упражнения		Тестирование физ. качеств
72				Соревнования	2	Соревнования среди групп ОФП		Итоговая диагностика

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе (на оборудованных спортивных площадках, стадионах). Применяемое оборудование: мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные), бадминтонные ракетки и воланы, набивные мячи 3-5 кг, легкоатлетические барьеры, гимнастические стенки, гимнастические маты, тренажеры.

### Информационное обеспечение

Наглядные пособия в виде кинограмм, для демонстрации выполнения физических упражнений и элементов лучшими спортсменами мира. Видео-, интернет источники канала [www.youtube](http://www.youtube) с техникой выполнения физических упражнений

### Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории Маркин Михаил Олегович.

## 2.3 Формы аттестации

### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Дипломы и грамоты призовых мест на соревнованиях по различным видам спорта, протоколы соревнований, тестирование общей физической подготовки.

### Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Выступление на соревнованиях по избранному виду спорта. Сдача контрольно-измерительных тестов на высокий и средний уровень. Сдача норм ГТО.

## 2.4 Оценочные материалы

### Контрольно – измерительные материалы по программе

Бег 100 м, с			Прыжок в длину с места, см		
Уровень	Юноши	Девушки	Уровень	Юноши	Девушки
Низкий	13.6	15.0	Низкий	220	170
Средний	13.0	14.4	Средний	235	185
Высокий	12.4	13.8	Высокий	250	200
Подтягивание на высокой перекладине (сгибание разгибание рук в упоре лежа), кол-во раз			Бег 1000 м, с		
Уровень	Юноши	Девушки	Уровень	Юноши	Девушки
Низкий	7	11	Низкий	3.35.0	4.50.0
Средний	11	18	Средний	3.20.0	4.35.0
Высокий	15	25	Высокий	3.05.0	4.20.0

## 2.5 Методические материалы

В большом объёме должны применяться различные упражнения, воспитывающие силу, гибкость, ловкость (упражнения на спортивных снарядах и упражнения со снарядами, упражнения с использованием спортивных тренажёров). Много времени должно уделяться спортивным играм (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), эстафетам, упражнениям, заимствованным из различных видов спорта.

### Развитие силы (силовая подготовка)

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

### Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их

элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные игры

#### **Развитие выносливости**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).
- Подвижные спортивные игры

#### **Развитие ловкости (координационная подготовка)**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

#### **Развитие гибкости**

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

#### **Упражнения из других видов спорта:**

- **Гимнастика:** упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные, упражнения на гимнастической скамейке. Прыжковые упражнения с гимнастической скамейкой. Лазание по канату, шесту, лестнице, перелезание и подтягивание. Простейшие висы, упоры, подьёмы, соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Опорные прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалками, набивным мячом. Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперёд, назад, боком, через правое и левое плечо, стойка на лопатках, на голове и руках, стойка на руках, «мостик», «полушпагат», «шпагат», «колесо».
- **Баскетбол:** ведение, передача, ловля мяча, остановка, поворот, перемещение с мячом, передвижение в стойке защитника, умение отрываться от соперника, броски мяча, двусторонняя игра, игра по упрощенным правилам.
- **Футбол:** удары по мячу на месте и в движении, ведение, остановка, передача мяча, двусторонняя игра.
- **Подвижные игры и эстафеты:** различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, комбинированные эстафеты. При занятиях спортивными играми применяется двусторонняя игра (футбол, баскетбол), решая задачи по развитию необходимых физических качеств легкоатлетов.

Алгоритм учебного занятия: подготовительная часть (подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к основной части занятия, подготовка опорно-двигательного аппарата к упражнениям требующих максимального напряжения); основная часть (разучивание или совершенствование физических упражнений, выполнение их на технику, силу или скорость); заключительная часть (приведение всех систем организма в спокойное состояние, упражнения на расслабление).

#### **Раздаточный материал:**

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

### **Информационный материал:**

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- интернет-ресурсы с демонстрацией техники выполнения физических упражнений

### **Методические рекомендации для педагогов**

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости
- рекомендации по проведению занятий

## **2.6 Список литературы**

### **Для педагога:**

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . М.: Просвещение, 2012.
2. Жилкин, Александр Иванович. Теория и методика легкой атлетики [Текст] : учебник. - 7-е изд., испр. - Москва : Академия, 2013. - 463,[1] с.
3. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика: учебное пособие / Л.Г. Забелина; Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. [Электронный ресурс: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>]
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст] : учебник / под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 3-е изд., испр. - Москва : Академия, 2016. - 288 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия". -2000. - 480 с.
6. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.
7. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика : основы знаний (в вопросах и ответах); учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва :

Спорт, 2016. - 241 с. [Электронный ресурс:  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>]

**Для обучающихся:**

8. Легкая атлетика. Правила соревнований. 2006-2007 [Текст] / Международная ассоциация легкоатлетических федераций; под общ. ред. В. Зеличенка; пер. А. Гнетовой. - Москва : Terra Спорт ; : Олимпия-Пресс, 2006. – 142 с.

9. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.

10. Жилкин, Александр Иванович. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов факультета физической культуры высших учебных заведений / В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - Москва : Академия, 2003. - 463,[1] с.

11. Сайт министерства спорта, молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>