



**Российская Федерация**  
**Министерство образования Тульской области**  
**Государственное образовательное учреждение Тульской области**  
**«Яснополянский образовательный комплекс им. Л. Н. Толстого»**

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета  
Председатель

\_\_\_\_\_ Д.В. Киселев  
Протокол от 30.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГОУ ТО «Яснополянский  
комплекс

\_\_\_\_\_ Д.В. Киселев  
Приказ от 30.08.2023 № 44 - Од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**  
**ПРОГРАММА**  
**«Общая физическая подготовка»**

Основное, среднее общее образование  
(5-9,10-11 классы, возраст детей 11-18 лет)

**Составитель:**  
педагог дополнительного образования  
*Портной К.В.*

**Ясная Поляна**  
**2023 г.**

**Пояснительная записка**  
**«Комплекс основных характеристик дополнительной**  
**общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

**Цель программы** – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

На занятиях в кружке ОФП решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 360 (10 часов в неделю). Данная программа рассчитана на 1 год.**

Для современных школьников регулярные занятия физической культурой и спортом очень **актуальны**, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро

меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Новизну** программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

***Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.***

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

***Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:***

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

***Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.***

Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением родителей.

#### **Планируемые результаты обучающихся:**

##### **Учащиеся будут знать:**

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

##### **Учащиеся будут уметь:**

-составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

-организовывать и проводить самостоятельные занятия;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

## Тематическое планирование

5-9 класс на 5 часов в неделю

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>
1	Травматизма в спорте, причины.	2
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>84</b>
1	Строевые упражнения.	12
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	18
3	Дыхательная гимнастика.	9
4	Корректирующая гимнастика.	16
5	Оздоровительная гимнастика.	8
6	Оздоровительный бег.	12
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	9
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>80</b>
1	Основы видов спорта.	26
2	Подвижные игры.	12
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	14
4	Спортивные игры.	12
5	Соревнования и конкурсы	10
6	Двухсторонние игры	6
<b>IV</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>10</b>
<b>V</b>	<b>Итого часов</b>	<b>180</b>

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Основы знаний.**

**Тема № 1. Травматизма в спорте, причины.** Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм: - Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

**Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль**

**Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь**

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

**1. Строевые упражнения.**

**2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**

**3. Дыхательная гимнастика.**

**4. Корректирующая гимнастика.**

**5. Оздоровительная гимнастика.**

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

**6. Оздоровительный бег.**

Практические занятия. Бег.

**7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.**

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе,

переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

#### **1. Основы видов спорта**

1. Волейбол.
2. Баскетбол.
3. Футбол.
4. Легкая атлетика.

#### **2. Подвижные игры.**

1. В спортивном зале.
2. На свежем воздухе.

#### **3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость**

1. Упражнения на ловкость.
2. Упражнения на координацию движений.
3. Упражнения на гибкость.
4. Упражнения на быстроту.
5. Упражнения на выносливость.

#### **4. Спортивные игры**

#### **5. Соревнования и конкурсы**

1. Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования — эстафеты.
4. Соревнования «Веселые старты».
5. Соревнования-поединки.

#### **5. Двухсторонние игры.**

Теория. Объяснение правил игры.

Практические занятия. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и

стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

#### **Раздел 4. Контрольные испытания.**

**Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:**

- практический (выполнение практических заданий);

наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);

- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);

- работа с литературой (изучение, составление плана).

**Формы аттестации:**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),

- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),

- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

## Тематическое планирование

**10-11 класс на 6 часов в неделю**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>
1	Травматизма в спорте, причины.	2
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>84</b>
1	Строевые упражнения.	12
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	18
3	Дыхательная гимнастика.	9
4	Корригирующая гимнастика.	16
5	Оздоровительная гимнастика.	8
6	Оздоровительный бег.	12
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	9
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>80</b>
1	Основы видов спорта.	26
2	Подвижные игры.	12
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	14
4	Спортивные игры.	12
5	Соревнования и конкурсы	10
6	Двухсторонние игры	6
<b>IV</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>10</b>
<b>V</b>	<b>Итого часов</b>	<b>180</b>

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Основы знаний.**

#### **Тема № 1. Травматизма в спорте, причины.**

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм: - Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

**Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль**

**Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь**

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

**1. Строевые упражнения.**

**2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**

**3. Дыхательная гимнастика.**

**4. Корригирующая гимнастика.**

**5. Оздоровительная гимнастика.**

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

**6. Оздоровительный бег.**

Практические занятия. Бег.

**7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.**

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

### **1. Основы видов спорта**

1. Волейбол.
2. Баскетбол.
3. Футбол.
4. Легкая атлетика.

### **2. Подвижные игры.**

1. В спортивном зале.
2. На свежем воздухе.

### **3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость**

1. Упражнения на ловкость.
2. Упражнения на координацию движений.
3. Упражнения на гибкость.
4. Упражнения на быстроту.
5. Упражнения на выносливость.

### **4. Спортивные игры**

#### **5. Соревнования и конкурсы**

1. Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования — эстафеты.
4. Соревнования «Веселые старты».
5. Соревнования-поединки.

#### **5. Двухсторонние игры.**

Теория. Объяснение правил игры.

Практические занятия. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча;

приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

#### **Раздел 4. Контрольные испытания. (4 часа)**

**Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:**

- практический (выполнение практических заданий);

наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);

- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);

- работа с литературой (изучение, составление плана).

**Формы аттестации:**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),

- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),

- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

**Кадровое обеспечение программы:** педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

**Материально-техническое обеспечение программы.**

-спортивная форма и обувь на каждого ученика

-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

-физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивная площадка.

### **Санитарно-гигиеническая требования**

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной  
программы**

**«Общая Физическая подготовка»**

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 3 раза неделю по 3 часа.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;

- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

**Критерии отбора к занятиям по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Общая Физическая подготовка»**

Отбор на обучение по направлению «Общая Физическая подготовка» осуществляется на основании следующих критериев:

- группа здоровья – основная, подготовительная
- максимально поднять уровень физической подготовки
- результативное участие в спортивных соревнованиях и эстафетах

Приложение № 2  
к дополнительной  
общеразвивающей программе

**Список преподавателей и организаторов занятий по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Общая Физическая подготовка»**

<b>Портной Константин Владимирович</b>	Педагог дополнительного образования, стаж работы более 5 лет
--	---