

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Культурно-образовательный центр «ЛАД»

Согласовано:

Методический совет

от «26» мая 2023 г.

Протокол № 6

Утверждаю:

Директор МОУ КОЦ «ЛАД»

И.В. Брожевич

«29» мая 2023 г.

Принята на заседании Педагогического совета

Протокол № 3

«29» мая 2023 г.



Физкультурно-спортивная направленность

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

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Пименова М.И., методист

Ярославль, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	5
3.	Обеспечение программы	7
4.	Мониторинг образовательных результатов	7
5.	Список информационных источников	8
	Приложения	9

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

ОФП (общая физическая подготовка) - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, формирование правильной осанки, увеличение подвижности в суставах, улучшение координации движений. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Одной из положительных сторон оздоровительных тренировок является обеспечение гармонично-развитого организма, благодаря многообразию средств.

Новейшие здоровьесберегающие технологии позволяют исключить монотонность исполнения движений, способствуют развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья, а также являются эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей двигательного аппарата сердечно - сосудистой системы, и улучшению работоспособности

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р).
5. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 №882/391).

	<p>8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы»).</p> <p>9. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 года № 47-нп.</p> <p>10. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля 11.04.2019 года № 428.</p>
Актуальность программы	Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития учащихся. Общая физическая подготовка является основополагающей в любом виде спорта. Программа «Общая физическая подготовка» даёт возможность дополнительной подготовки учащихся объединений физкультурно-спортивной направленности, помогает совершенствовать показатели физической подготовленности и уровень развития основных двигательных навыков
Направленность программы	Направленность программы физкультурно-спортивная, так как направлена на развитие физических способностей учащихся
Вид программы Отличительные особенности программы	Программа модифицированная. Отличительной особенностью программы является многообразие современных оздоровительных технологий, используемых на занятиях, что делает образовательный процесс увлекательным и эффективным
Цель программы	Укрепление и сохранение здоровья учащихся посредством занятий общей физической подготовкой
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить с современным подходом к оздоровительной тренировке;</li> <li>- развивать физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию движений;</li> <li>- формировать потребность в систематических занятиях ОФП</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учащиеся будут знать современные подходы к оздоровительной тренировке;</li> <li>- у учащихся будут развиты физические качества: сила, гибкость, выносливость, координация движений;</li> <li>- у учащихся будет сформирована потребность в систематических занятиях ОФП</li> </ul>
Возраст учащихся	Программа рассчитана на учащихся 7 – 17 лет
Особенности комплектования групп	Группы комплектуются без предъявления требований к базовым знаниям и физическим возможностям, занятия доступны для всех желающих, в независимости от степени физической подготовки учащихся, с учетом возрастных особенностей, а также при наличии справки о состоянии здоровья
Объем и срок реализации программы	Срок реализации программы 1 год – 36 часов в год
Формы и режим занятий	Основной формой организации деятельности учащихся на занятии является групповая, с индивидуальным подходом к каждому учащемуся.

	Занятия проводятся по утвержденному расписанию 1 раз в неделю по 1 часу, согласно СанПин 2.4.4.3172-14
Формы подведения итогов	- контрольное тестирование физических качеств

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1.	Диагностика		4	4
2.	ОФП	4	28	32
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>

#### Раздел 1. Диагностика (контрольное тестирование)

##### Практика:

*Тест для определения скоростных качеств:* бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества)

*Тест для определения скоростно-силовых качеств:* прыжок вверх с места.

*Тест для определения силовой выносливости:* подъем туловища из положения лежа на спине.

*Тест для определения силы:* сгибание – разгибание рук в упоре, стоя на коленях.

*Тест на гибкость:* стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка.

**Теория:** Инструктаж по ОТ. Гигиенические требования. Специальная терминология. Режим дня. Современный подход к оздоровительной тренировке.

##### Практика:

1.Общеразвивающие упражнения:

- движения головы: поднимание и опускание, повороты вправо-влево;
- движения и различные рук: вниз, на пояс, вперед, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперед, вверх, в стороны; размахивания вперед, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной;
- движения и положения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад на носок; поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лёжа; сгибание, разгибание, разведение, сжимание пальцев стоп; сгибание и разгибание, вращение стоп.
- движение и положение туловища: стоя, сидя, лёжа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперед, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре лежа, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа.

2. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.
3. Ходьба, на носках, на пятках, в полу приседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом вперёд и назад.
4. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с сохранением равновесия на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением, челночный бег.
5. Упражнения в ползание, лазанье: проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6- 10метров); под предметами и вокруг них; по наклонной поверхности на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба в упоре стоя согнувшись; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.
6. Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево; на одной; в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке; прыгивание с высоты на мат.
7. Упражнения для формирования правильной осанки.
8. Упражнения для развития ловкости.
9. Упражнения для развития силы:
  - упражнения на перекладине и гимнастической стенке (подъем ног на 900);
  - подъем туловища из положения лёжа на спине, на боку, на животе;
  - поднятие, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе;
  - приседание на двух ногах с различными положениями рук, на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку;
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки, пола;
10. Упражнения для развития быстроты:
  - бег на короткие дистанции, челночный бег 3раза по 10м;
  - прыжки в длину;
  - задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр;
  - выполнение силовых упражнений на скорость за 10 – 15 сек.
11. Упражнения для развития общей выносливости (бег на длинные дистанции, прыжки со скакалкой).
12. Упражнения для развития гибкости:
  - общеразвивающие упражнения, наклоны вперед, назад в разных исходных положениях с пассивным растягиванием;
  - упражнения на гимнастической стенке;
  - мост из положения, лёжа на спине, стоя, удержание 3-5 секунд;
  - полу/шпагат на правую и левую ногу;
  - махи правой и левой ногой вперёд, в стороны, назад с опорой о гимнастическую стенку.
13. Упражнения на координацию движений:

- движения правой и левой рукой вверх-вниз, разнообразные перекрёстные движения правой и левой ногой, левой руки и правой руки;
- различные виды равновесий.

14. Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад. Вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд.

## Календарно-тематический план на год (Приложение 1)

### 3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### методическое обеспечение:

- педагогические технологии: здоровьесберегающие;
  - методы обучения: словесные, наглядные, практические.
  - **материально-техническое обеспечение**
1. Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям (освещение, вентиляция, вода и т.п.).
  2. Зеркало на одной из стен;
  3. Вспомогательное помещение (раздевалка);
  4. Музыкальный центр;
  5. Спортивное оборудование (инвентарь): гимнастические обручи, палки, скакалки, скамейки, коврики, гимнастическая стенка (шведская), мячи разного диаметра, гимнастические маты.

### 4. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
Познакомить с современным подходом к оздоровительной тренировке	Уровень знаний современных подходов к оздоровительной тренировке, знание основной терминологии	Высокий, средний, низкий	опрос наблюдение
Развивать физические качества: силу, гибкость, выносливость, координацию движений	Уровень развития физических качеств	Высокий, средний, низкий	контрольное тестирование
Формировать потребность в систематических занятиях ОФП	Уровень посещаемости занятий, сохранность контингента	Высокий, средний, низкий	наблюдение

Контрольно измерительные материалы:

- Тестирование ОФП

## 5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Для педагогов

1. Бар-Ор, О., Роуланд, Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения [Текст] / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
2. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов [Текст] / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
3. Захаров, Е. Н., Карасев, А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
4. Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся [Текст] / Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И., Ольшевская Л.Е., Гулиев Н.А., Тронько С.В., Слезов Ю.Г., Капустин А.С., Гальчин М.Е.//Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК 1998, 68 с.
5. Лисицкая, Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ [Текст] / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
6. Тяпин, А.Н., Пузырь, Ю.П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6 [Текст] / А.Н. Тяпин, Ю.П. Пузырь. - М.: Центр «Школьная книга», 2005.

		— уровень ниже среднего	— средний уровень		— высокий уровень		
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
Тесты							
1.	Челночный бег на 3x10 м (сек.)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
5.	Поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	21	24	35	18	21	30
6.	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами - см						
7.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин.)	20	30	40	30	40	50

№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет
---	------------------------	------------------

п/п		Мальчики			Девочки		
<b>Тесты</b>							
1.	Бег на 30 м	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи — см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
4.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
6.	Поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	27	32	42	24	27	36
7.	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами - см	18	20	22	16	18	20
8.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)	50	60	70	60	70	80

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
<b>Тесты</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре	13	18	28	7	9	14

	лежа на полу (кол-во раз)						
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
4.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
7.	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами - см	20	22	24	18	20	22
8.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)	55	60	70	30	50	60

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
Тесты							
1..	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
4.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43

7.	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами - см	24	26	28	22	24	26
8.	Прыжки со скакалкой (раз за 20 сек.)	42	44	46	48	50	52

### **Описание тестов:**

1. **Бег 30м.** Выполняется на беговой дорожке с высокого старта по общепринятой методике. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. **Бег 100 м.** Выполняется на беговой дорожке с высокого старта по общепринятой методике. Фиксируется время преодоления дистанции

3. **Подтягивание из виса на перекладине.** Выполняется из виса на высокой перекладине, хват сверху, кисти рук на ширине плеч. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины или коснулся ее, затем опускается в вис. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

4. **Прыжок в длину с места.** И.п. стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускается мах руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Фиксируется длина прыжка в см.

5. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется из и.п. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

6. **Челночный бег 3x10м.** Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м чертятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков.

7. **Наклон вперед, стоя на возвышении.** И.п: стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях, не отрывая стоп от пола. Фиксация положения в течение 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и пальцами рук, результат фиксируется в сантиметрах.

8. **Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами.** Выполняется прыжок вверх с места с доставанием рукой, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу.

9. **Поднимание туловища из положения лежа на спине.** И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 1 минуты.

10. **Прыжки со скакалкой.** Фиксируется количество полных оборотов, прыжки выполняются с двух ног на две.