

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр г.Пучеж»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж»

Протокол от «25» мая 2022 г.

№ 4

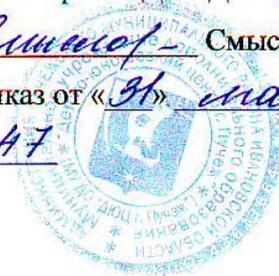
УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж»

Смыслова И.Н. Смыслова И.Н.

Приказ от «31» мая 2022 г.

№ 47



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1-3 года

Возраст учащихся: 6-17 лет

Автор/разработчик: Архипов Ярослав

Юрьевич, инструктор-методист

г. Пучеж

2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6
2.1. Учебный план.....	6
2.2. Программный материал для теоретических и практических занятий.....	9
2.3. Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы.....	10
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ.....	12
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	13

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – программа) для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) является адаптированной и составлена с учётом особенностей организации занятий и режима образовательного процесса в МУ ДО «ДЮЦ г. Пучеж» (далее - Учреждение).

Настоящая программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей, в том числе в сфере физической культуры и спорта:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №467 от 3 сентября 2019 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №533 от 30 сентября 2020 года;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации №678-р от 31 марта 2022 года;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Устава Учреждения;

- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе и календарном учебном графике педагогов Учреждения.

**Направленность** программы - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы заключается в том, что позволяет решать задачи дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта с соблюдением новых правил СанПин 2.4.4.3648-20, а также на фоне реализации мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (далее – Комплекс ГТО) на территории Пучежского муниципального района. Кроме того, основанием для разработки настоящей программы является организация двигательной деятельности школьников в целях их подготовки к выполнению нормативов испытаний Комплекса ГТО. Реализация Комплекса ГТО является одним из способов развития массового спорта на территории Пучежского района.

**Отличительные особенности программы.** Настоящая программа по общей физической подготовке включает в себя широкое применение разнообразных средств физического воспитания и различных видов спорта с целью подготовки обучающихся к выполнению нормативов I-V ступеней Комплекса ГТО. В целом, в спортивно-оздоровительных группах по общей физической подготовке осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку детей школьного возраста.

**Уровни и сроки реализации** программы:

- стартовый уровень: 1 год;
- базовый уровень: 2-3 года.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять обучающимся задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому обучающемуся обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными понятиями системы ВФСК ГТО, с методикой выполнения различных тестов Комплекса ГТО, развитие физических качеств (физическая подготовка) и мотивации к выполнению нормативов Комплекса ГТО.

На базовом уровне решаются те же самые задачи, что и на стартовом уровне, но более углубленно.

**Цель программы:** нормативно-правовое и методическое обеспечение построения, содержания, организации и осуществления образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе обучения в Детско-юношеском центре.

Выполнение программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных **задач**:

а) образовательные задачи:

– обучение учащихся основным двигательным действиям (бег, прыжки, метание и др.);

– обучение учащихся выполнению упражнений, входящих в состав Комплекса ГТО;

– формирование знаний об основах физкультурной деятельности, в том числе деятельности по реализации Комплекса ГТО;

– формирование необходимых умений и навыков для выполнения различных упражнений Комплекса ГТО.

б) развивающие задачи:

– развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

в) воспитательные задачи:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к выполнению нормативов Комплекса ГТО;

– воспитание морально-нравственных и волевых качеств.

Возраст занимающихся - 6 - 17 лет.

**Режим занятий.** Продолжительность учебного года составляет 33 недели. Продолжительность одного занятия – 1-2 академических часа. Занятия проводятся 2-4 раза в неделю, в зависимости от выбранной учебной нагрузки в неделю (см. табл.).

Минимальный возраст зачисление детей в группу - 6 лет. Минимальная наполняемость СОГ - 15 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Этап подготовки	Возраст зачисления	Продолжительность занятий (раз в неделю)	Количество часов	
			в неделю	в год
Спортивно-оздоровительный этап	6-17	2	2	66
		3	3	99
		4	4	132
		3-4	6	198

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2.1. Учебно-тематический план

Учебный план включает в себя распределение учебных часов на освоение программного материала, проведение контрольных испытаний и участие в физкультурно-спортивных массовых мероприятиях.

Примерные учебные планы на 33 недели спортивно-оздоровительных занятий (в часах) представлены в таблицах (см. ниже).

#### *Стартовый уровень (1 год обучения)*

#### *2 часа в неделю*

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре, о влиянии физических упражнений на организм.	1	1	-	
2	Гигиена, режим дня, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	
4	Основы знаний о ВФСК ГТО. Методика выполнения тестов Комплекса ГТО. Порядок участия в тестах Комплекса ГТО.	2	2	-	
5	Гимнастика	17	1	16	
6	Легкая атлетика	12	1	11	
7	Лыжная подготовка	8	1	7	
8	Подвижные игры	16	2	14	
9	Контрольные испытания	4	-	4	
10	Участие в мероприятиях	4	-	4	
<b>ИТОГО</b>		<b>66</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	

*3 часа в неделю*

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре, о влиянии физических упражнений на организм.	1	1	-	
2	Гигиена, режим дня, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	
4	Основы знаний о ВФСК ГТО. Методика выполнения тестов Комплекса ГТО. Порядок участия в тестах Комплекса ГТО.	2	2	-	
5	Гимнастика	29	1	28	
6	Легкая атлетика	21	1	20	
7	Лыжная подготовка	10	1	9	
8	Подвижные игры	26	2	24	
9	Контрольные испытания	4	-	4	
10	Участие в мероприятиях	4	-	4	
<b>ИТОГО</b>		<b>99</b>	<b>10</b>	<b>89</b>	

*4 часа в неделю*

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре, о влиянии физических упражнений на организм.	1	1	-	
2	Гигиена, режим дня, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	
4	Основы знаний о ВФСК ГТО. Методика выполнения тестов Комплекса ГТО. Порядок участия в тестах Комплекса ГТО.	2	2	-	
5	Гимнастика	30	1	29	
6	Легкая атлетика	23	1	22	
7	Лыжная подготовка	16	1	15	
8	Подвижные игры	26	2	24	
9	Спортивные игры	22	2	20	
10	Контрольные испытания	4	-	4	
11	Участие в мероприятиях	6	-	6	
<b>ИТОГО</b>		<b>132</b>	<b>12</b>	<b>120</b>	

**Базовый уровень (1-3 год обучения)**

**3 часа в неделю**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре, о влиянии физических упражнений на организм.	1	1	-	
2	Гигиена, режим дня, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	
4	Основы знаний о ВФСК ГТО. Методика выполнения тестов Комплекса ГТО. Порядок участия в тестах Комплекса ГТО.	2	2	-	
5	Гимнастика	28	1	27	
6	Легкая атлетика	20	1	19	
7	Лыжная подготовка	10	1	9	
8	Подвижные игры	14	2	12	
9	Спортивные игры	14	2	12	
10	Контрольные испытания	4	-	4	
11	Участие в мероприятиях	4	-	4	
<b>ИТОГО</b>		<b>99</b>	<b>12</b>	<b>87</b>	

**4 часа в неделю**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре, о влиянии физических упражнений на организм.	1	1	-	
2	Гигиена, режим дня, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	
4	Основы знаний о ВФСК ГТО. Методика выполнения тестов Комплекса ГТО. Порядок участия в тестах Комплекса ГТО.	2	2	-	
5	Гимнастика	30	1	29	
6	Легкая атлетика	23	1	22	
7	Лыжная подготовка	16	1	15	
8	Подвижные игры	26	2	24	
9	Спортивные игры	22	2	20	
10	Контрольные испытания	4	-	4	
11	Участие в мероприятиях	6	-	6	
<b>ИТОГО</b>		<b>132</b>	<b>12</b>	<b>120</b>	

**6 часов в неделю**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре, о влиянии физических упражнений на организм.	1	1	-	
2	Гигиена, режим дня, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	
4	Основы знаний о ВФСК ГТО. Методика выполнения тестов Комплекса ГТО. Порядок участия в тестах Комплекса ГТО.	4	4	-	
5	Гимнастика	42	1	41	
6	Легкая атлетика	41	1	40	
7	Лыжная подготовка	22	1	21	
8	Подвижные игры	32	2	30	
9	Спортивные игры	42	2	40	
10	Контрольные испытания	4	-	4	
11	Участие в мероприятиях	8	-	8	
<b>ИТОГО</b>		<b>198</b>	<b>14</b>	<b>186</b>	

**2.2. Программный материал для теоретических и практических занятий**

*Для всех возрастных групп (любого уровня обучения)*

1. Основы знаний (теория). О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.
2. Гигиена, режим дня, предупреждение травм, врачебный контроль (теория). Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. О двигательном режиме дня. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.
3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (теория). Правила проведения соревнований. Места занятий. Спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

#### 4. Гимнастика.

Теория: Значение гимнастики. Виды гимнастических упражнений. Техника выполнения гимнастических упражнений. Гимнастические снаряды. Техника безопасности.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

#### 5. Легкая атлетика:

Теория: Значение легкой атлетики. Виды легкоатлетических упражнений. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Прыжковая техника. Техника метания. Техника безопасности.

Практика: Различные виды ходьбы и бега. Бег на короткие дистанции на 30, 60 и 100 м. Бег на длинные дистанции 1 км, 1,5 км, 2 и 3 км. Кросс 500 – 3000 м. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель и на дальность. Специальные беговые упражнения.

#### 6. Подвижные игры.

Теория: Значение подвижных игр. Виды подвижных игр. Правила подвижных игр. Техника безопасности.

Практика: Подвижные игры для развития физических качеств. Подвижные игры, развивающие умения и навыки выполнения различных двигательных действий. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

#### 7. Спортивные игры.

Теория: Значение спортивных игр. Виды спортивных игр. Основы техники и тактики спортивных игр (баскетбол, пионербол, волейбол, футбол). Правила игры. Техника безопасности.

Практика: Базовые элементы техники и тактики спортивных игр (баскетбол, пионербол, волейбол, футбол), игровая подготовка, товарищеские встречи.

### **2.3. Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы (организационно-педагогические условия)**

На спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки зачисляются дети 6-17-летнего возраста, желающие заниматься физической культурой и спортом независимо от их одарённости, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава занимающихся;
- посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- выполнение контрольных испытаний по физической подготовке.

Основными *формами организации* деятельности обучающихся являются: групповые теоретические и практические занятия, контрольные испытания, участие в физкультурно-массовых мероприятиях.

Методы и приемы проведения занятий: словесные (рассказ, объяснения, указания), наглядные (показ, демонстрация иллюстраций) и практические (разучивание упражнения, самостоятельное выполнение, игры и соревнования).

Материально-техническое обеспечение реализации программы:

- спортивная форма и обувь у каждого занимающегося;
- маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамьи, скакалки, турники;
- инвентарь для спортивных игр (мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, футбольные ворота, баскетбольные щиты, волейбольная сетка);
- лыжи с палками;
- снаряды для метания: гранаты 700 г и 500 г, мячи малые, мячи теннисные;
- физкультурный зал;
- малая спортивная площадка ГТО;
- стадион (с беговой дорожкой).

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ**

Контрольное тестирование включает в себя выполнение упражнений, входящих в состав испытаний I-V ступеней Комплекса ГТО, и проводится не менее 4 раз в год (в зависимости от специфики видов испытаний и погодных условий).

Обучающиеся проходят данные испытания независимо от того, являются ли они по Комплексу ГТО обязательными или нет.

По окончании реализации программы обучающийся должен:

- знать основные виды испытаний Комплекса ГТО, порядок участия и выполнения испытаний комплекса ГТО, основные требования к получению знаков отличия «золото», «серебро» и «бронза»;
- уметь выполнять упражнения, включённые в Комплекс ГТО;
- уметь выполнять нормативы испытаний Комплекса ГТО своей ступени не ниже «бронзы».

#### IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голомазов В.А. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: «Просвещение», 1976.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2009.
3. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы, утвержденные приказом Минспорта России от 19.06.2017 №542.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
5. Демчихин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – Киев, Изд-во «Здоровья», 1989.
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М., 1990.
7. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк : под общ. ред. В.В. Воропаева. – М.: Советский спорт, 2008.
8. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). – М.: «Олимпия, Человек», 2007.
9. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет). – М.: «Олимпия, Человек», 2008.
10. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М., 1982.
11. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера / С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007.
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
13. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М., 2005.
14. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов-на-Дону, 2002.
15. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 гг., утвержденным приказом Минспорта России от 19.06.2017 № 542.
16. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: Метод. Пособие / Минспорт России, Москва, 2016.

17. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. – М.: «Олимпия Пресс», 2005.
18. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
19. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007.
20. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Выпуск 3. Легкая атлетика. – М.: Советский спорт, 2004.
21. Швыков И.А. Спорт в школе – футбол. – М.: Терра-спорт, 2002.