

ГБОУ школа № 18 Центрального района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы №18  
Центрального района СПб  
№ 3 от 29.12.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
директор  
ГБОУ школы № 18

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа по физической культуре  
«Общая физическая подготовка»**

Составитель:  
Солопова Вероника Денисовна  
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург  
2022 год**

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.....	3
1.2. Новизна дополнительной образовательной программы.....	3
1.3 Актуальность дополнительной образовательной программы.....	4
1.4 Педагогическая целесообразность.....	4
1.5. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	4
1.6. Отличительные особенности данной образовательной программы.....	4
1.7 Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.....	5
1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы.....	5
1.9. Формы и режим занятий.....	5
1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	5
1.11. Формы подведения итогов.....	5
1.12. Формы подведения итогов реализации.....	5
2. Учебный план.....	9
3. Содержание образовательной программы.....	11
4. Оценочные материалы.....	12
5. Методические материалы.....	13
6. Список литературы.....	14

## **Пояснительная записка**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** — система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие человека. При составлении комплекса ОФП следует избегать узкой специализации и излишнего развития одного физического качества за счёт и в ущерб остальных.

Целью ОФП является укрепление здоровья и закладывание основы для дальнейшего развития в любом из спортивных направлений.

Уровень физической подготовки определяет общее состояние двигательных способностей человека, необходимых в быту. Задачами общефизической подготовки являются:

1. Тренировка общей выносливости.
2. Равномерное развитие мышечной системы.
3. Развитие реакции, ловкости, координации.
4. Расширение базы двигательных навыков.

Кроме того, регулярное занятие физкультурой дисциплинирует, приучает к режиму и разумному распределению ежедневных задач.

### **1.1. Направленность дополнительной образовательной программы**

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велосезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности.

Необходимость широкого разнообразия средств ОФП определяется тем, что в сферу занятий физическими упражнениями с обще-подготовительной направленностью вовлекаются практически все слои населения — от младенческого до пожилого возраста.

### **1.2. Новизна дополнительной образовательной программы**

Новизна программы заключается в том, что данная дополнительная образовательная программа будет применяться для детей с ограниченными возможностями здоровья. Дополнительная образовательная программа будет соответствовать четырем группам принципов адаптивной физической культуры (реабилитационные, педагогические, социальные, физического воспитания и спорта) и реализовывать их, а также она охватывает значительно больше желающих заниматься данным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

### **1.3 Актуальность дополнительной образовательной программы**

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

## **1.4 Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

### **1.5. Цели и задачи дополнительной образовательной программы**

Целью ОФП является укрепление здоровья и закладывание основы для дальнейшего развития в любом из спортивных направлений.

Задачи Программы:

Обучающие:

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные:

- прививать гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

### **1.6. Отличительные особенности данной образовательной программы**

Отличительной особенностью данной программы является построение тренировки занимающихся с учётом сенситивных периодов развития детей с ограниченными возможностями здоровья, применение средств, методов физической и технико-тактической подготовки, планами-схемами годовых циклов тренировочного процесса, особенностями психологического сопровождения с учетом возраста занимающихся, а также затрагивает зону ближайшего развития каждого занимающегося.

### **1.7. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.**

Программа предназначена для детей 8-18 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, со 2 сентября текущего года.

### **1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

1. Программа рассчитана на 1 год обучения.

1 год обучения – 144 часа в год.

## 1.9. Формы и режим занятий

Формы занятий – с 8-18 лет – групповая, фронтальная, индивидуальная.

### 1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

#### Ожидаемые результаты:

*К моменту завершения программы занимающиеся должны:*

#### Знать:

- Основы здорового образа жизни;
- Основные упражнения общефизической подготовки;

#### Уметь:

- Выполнять технически правильно упражнения.
- Адекватно оценивать свои результаты.

#### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Формировать устойчивый интерес к занятиям.
- Повысить общую подготовленность занимающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в

коллективе.

### 1.11. Способы определения результативности

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках и соревнованиях, сдача нормативов.

### 1.12. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год.

Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов. Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование общей физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

**2.Учебный план  
1 группа**

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	1	1	
1	Травматизм на уроке, спорте, причины	0,3	0,3	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	0,3	0,3	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	0,3	0,3	
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	20		20
1	Строевые упражнения	2		2
2	Общеразвивающие упражнения	2		2
3	Дыхательная гимнастика	2		2
4	Корректирующая гимнастика	2		2
5	Оздоровительная гимнастика	2		2
6	Оздоровительный бег	3		3
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	7		7
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	14		14
1	Основы видов спорта	4		4
2	Подвижные игры	4		4
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость	4		4
4	Спортивные игры	2		2
<b>IV</b>	<b>Контрольные испытания</b>	1		1

**2 группа**

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	1	1	
1	Травматизм на уроке, спорте, причины	0,3	0,3	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	0,3	0,3	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	0,3	0,3	
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	20		20
1	Строевые упражнения	2		2
2	Общеразвивающие упражнения	2		2
3	Дыхательная гимнастика	2		2
4	Корректирующая гимнастика	2		2
5	Оздоровительная гимнастика	2		2
6	Оздоровительный бег	3		3

7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	7		7
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	14		14
1	Основы видов спорта	4		4
2	Подвижные игры	4		4
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость	4		4
4	Спортивные игры	2		2
<b>IV</b>	<b>Контрольные испытания</b>	1		1

### 3 группа

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	1	1	
1	Травматизм на уроке, спорте, причины	0,3	0,3	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	0,3	0,3	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	0,3	0,3	
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	20		20
1	Строевые упражнения	2		2
2	Общеразвивающие упражнения	2		2
3	Дыхательная гимнастика	2		2
4	Корригирующая гимнастика	2		2
5	Оздоровительная гимнастика	2		2
6	Оздоровительный бег	3		3
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	7		7
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	14		14
1	Основы видов спорта	4		4
2	Подвижные игры	4		4
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость	4		4
4	Спортивные игры	2		2
<b>IV</b>	<b>Контрольные испытания</b>	1		1

#### 4 группа

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	1	1	
1	Травматизм на уроке, спорте, причины	0,3	0,3	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	0,3	0,3	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	0,3	0,3	
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	20		20
1	Строевые упражнения	2		2
2	Общеразвивающие упражнения	2		2
3	Дыхательная гимнастика	2		2
4	Корригирующая гимнастика	2		2
5	Оздоровительная гимнастика	2		2
6	Оздоровительный бег	3		3
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	7		7
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	14		14
1	Основы видов спорта	4		4
2	Подвижные игры	4		4
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость	4		4
4	Спортивные игры	2		2
<b>IV</b>	<b>Контрольные испытания</b>	1		1



Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
<b>I</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	1
1	Травматизма в спорте, причины	0,3
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	0,3
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	0,3
<b>II</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	20
4	Строевые упражнения	2
5	Общеразвивающие упражнения без предметов	2
6	Общеразвивающие упражнения с партнёром	2
8	Дыхательная гимнастика	2
9	Выполнение гимнастических упражнений	2
10	Оздоровительный бег:	1
11	Медленный бег, бег на длинные и короткие дистанции	2
12	Эстафетный бег	1
13	Кросс 500 метров	1
14	Кросс 1000 метров	1
15	Оздоровительная гимнастика	2
16	Прыжки в длину с разбега	1
17	Метание гранаты в цель на дальность	1
<b>III</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	14
18	Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	2
19	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	2
21	Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча	2

22	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	2
23	Подвижные игры	2
24	Упражнения на ловкость, координацию движений	1
25	Упражнения на гибкость	1
26	Упражнения на быстроту, выносливость	1
27	Спортивные игры	1
IV	<b>Контрольные нормативы</b>	1

## **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.

#### **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**

### **Раздел 4. 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 5. Оценочные материалы (мониторинг)

	Критерии	Характер оценки
1 год обучения	Челночный бег 3*10	На время
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (с колен)	На повторение
	Прыжок в длину с места	На расстояние
	Подтягивания к перекладине	На повторение
	Выпрыгивания	На повторение

### СПРАВКА

по результату освоения дополнительной общеразвивающей программы за I полугодие

Ф. И. ребенка	Критерии		
	Челночный бег 3*10	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (с колен)	Итог (повторения, время)
1.			
2.			

### СПРАВКА

по результату освоения дополнительной общеразвивающей программы за II полугодие

Ф. И. ребенка	Критерии			
	Прыжок в длину с места	Подтягивания к перекладине	Выпрыгивания	Итог (повторения)
1.				
2.				

## 6. Методические материалы

Спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, гимнастические скамьи, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, физкультурный зал.

## 7. Список литературы

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.

2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.

3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.

4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой. - Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.