

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №1» п. Добринка Липецкая область**

Рассмотрена  
на заседании  
педагогического совета.  
Протокол от 30.08.2024 г. № 1.

Утверждена  
приказом директора  
от 30.08.2023 г. № 435

**Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»  
для детей 15-17 лет**

Программа рассчитана на 1 год обучения

**Составители:** Коняев Владимир Егорович, Коровин Геннадий Николаевич

**Должность:** педагоги дополнительного образования

**Название населенного пункта, в котором реализуется дополнительная  
общеразвивающая образовательная программа:**  
п. Добринка Добринского района Липецкой области

**Год составления:** 2024

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание образовательной программы.....	7
3. Организационно-педагогические условия .....	12
4. Оценка качества образовательной программы.....	12

## 1. Пояснительная записка

Образовательная область Программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

**Актуальность и особенность** Программы Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, спортивная площадка, площадка для сдачи норм ГТО, спортивный зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря. Начальное изучение проводится при записи на Программу, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.) Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

**Направленность Программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** Программы – базовый.

**Новизна** 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. Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

**Цель программы:** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*Развивающие:*

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

*Воспитательные:*

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитание самообладания, чувства товарищества, общительности, смелости, воли к победе.

- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физической деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в спортивных соревнованиях.

**Возраст учащихся:** 15-17 лет.

**Срок реализации данной программы** – 1 год.

### **Условия реализации образовательной программы**

**Режим занятий:** Занятия в секции проводятся один раз в неделю по 40 минут. Программа рассчитана на 34 учебных часа в год.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

#### **Формы и режим занятий:**

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

#### **Планируемые результаты реализации программы:**

**Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

**Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

**Результат третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

**Личностные результаты:** *У учащихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физкультуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур.

**Предметные результаты:** *Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на занятиях спортивных игр;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о физическом развитии человека;
- определять способы закаливания;
- выполнять игровые комбинации;
- выполнять ведение, передачу мяча;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с разбега;
- знать приемы игры;
- выполнять бросок мяча в кольцо после остановки прыжком;
- играть в подвижные игры;
- играть в национальные виды спорта «лапта».
- играть в пионербол, баскетбол, волейбол.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные.** *Учащиеся научатся:*

- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- использовать технические приемы при выполнении физических упражнений.

**Познавательные.** *Учащиеся научатся:*

- осуществлять поиск необходимой информации;
- различать, группировать различные подвижные и спортивные игры;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- характеризовать основные физические качества.

**Коммуникативные.** *Учащиеся научатся:*

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физкультурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, команде.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**2.Содержание образовательной программы**

**Учебный план**

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Лапта	7	В ходе	7	Тренировочные занятия; тестирование; эстафета; участие в

			практически х занятий		соревнованиях, контрольных играх;  выполнение контрольных нормативов по ОФП
2.	Волейбол	17		17	Тренировочные занятия; тестирование; эстафета участие в соревнованиях, контрольных играх;  выполнение контрольных нормативов по ОФП
3.	Баскетбол	10		10	Тренировочные занятия; тестирование; эстафета участие в соревнованиях, контрольных играх;  выполнение контрольных нормативов по ОФП

### Содержание учебного плана

<b>Лапта (7 часов)</b>
ТБ на занятиях спортивными играми. Правила судейства игры «лапта».
Совершенствование удара мяча битой.
Совершенствование удара мяча битой.
Совершенствование ловли и передачи мяча.
Учебная игра лапта.
Учебная игра лапта с судейством учащимися.
Соревнования и эстафеты с применением элементов лапты.
<b>Волейбол (17 часов)</b>
Совершенствование перемещений в стойке волейболиста.
Совершенствование верхней передачи.

Совершенствование верхней передачи.
Совершенствование нижней передачи.
Совершенствование нижней передачи.
Учебная игра по упрощённым правилам.
Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.
Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».
Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).
Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в волейбол.
Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в волейбол.
Приём мяча отскочившего от сетки, тактика верхней и нижней передач мяча.
Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощённым правилам.
Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощённым правилам.
Прием мяча снизу после подачи, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.
Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.
Групповые упражнения в приеме мяча снизу после нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.
<b>Баскетбол (10 часов)</b>
Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.
Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.
Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.
Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «Стритбол».
Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.
Передачи мяча двумя руками от груди в движении, техника игры в защите, учебная игра в «Стритбол».
Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в «Стритбол».
Бросок мяча в кольцо после остановки прыжком. Игра «Стритбол».
Бросок мяча в кольцо после двух шагов. Игра по упрощённым правилам.
Эстафеты с элементами баскетбола.
Учебная игра с судейством учащимися.

### Календарный учебный график

Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Беседа. Инструктаж	Теоретическая подготовка	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Опрос
Беседа	ТБ на занятиях спортивными играми. Правила судейства игры «лапта».	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка	Совершенствование удара мяча битой.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка	Совершенствование удара мяча битой.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Игра	Учебная игра лапта.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Итоги игры
Игра	Учебная игра лапта с судейством учащимися.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Итоги игры
Соревнования и эстафеты	Соревнования и эстафеты с применением элементов лапты.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Итоги эстафеты
Тренировка	Совершенствование перемещений в стойке волейболиста.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка	Совершенствование верхней передачи.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка	Совершенствование верхней передачи.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка	Совершенствование нижней передачи.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка	Совершенствование нижней передачи.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Игра	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Итоги игры
Тренировка	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка. Игра	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия

	Подвижная игра «Спираль».		площадка)	
Тренировка	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка	Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в волейбол.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка. Игра	Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в волейбол.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка	Приём мяча отскочившего от сетки, тактика верхней и нижней передач мяча.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка. Игра	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка. Игра	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка. Игра	Прием мяча снизу после подачи, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка. Игра	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка	Групповые упражнения в приеме мяча снизу после нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Инструктаж. Тренировка	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в корзину.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка.	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка.	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка. Игра	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «Стритбол».	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка. Игра	Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка. Игра	Передачи мяча двумя руками от груди в движении, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Тренировочные занятия
Тренировка.	Передачи мяча двумя руками от груди,	1	Спортивный зал	Тренировочные

Игра	техника игры в защите, учебная игра в стритбол.		(спортивная площадка)	занятия
Тренировка. Игра	Бросок мяча в кольцо после остановки прыжком. Игра «Стритбол».	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Итоги игры
Тренировка. Игра	Бросок мяча в кольцо после двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Итоги игры
Эстафета. Игра	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра с судейством учащимися.	1	Спортивный зал (спортивная площадка)	Итоги эстафеты
	Соревнования по календарю			

### **3. Организационно-педагогические условия.**

#### **Кадровое обеспечение программы.**

Программу «ОФП» реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, без требования к квалификационной категории.

#### **Материально-техническое обеспечение :**

- Спортивный зал и спортивная площадка.
- Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для мини-футбола и гандбола.
- Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, тренажёры для развития физических качеств.
- Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.
- Столы для настольного тенниса, ракетки, мячи.

#### **4. Оценка качества освоения образовательной программы:**

- Начальная, промежуточная, итоговая аттестация.
- Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы.
- Участие в школьных, муниципальных, региональных соревнованиях.
- Сдача нормативов комплекса ГТО.

#### **Список использованной литературы:**

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов / В.И. Лях, Л.А. Зданевич / «Просвещение». М., 2011.
- Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.

- Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
  - Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.
  - Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.