

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Возраст обучающихся: 11 - 18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Зинченко Олег Анатольевич,  
педагог дополнительного  
образования

Педагог, реализующий программу:  
Денисов Вадим Владимирович

МОСКВА, 2016 г.

## 1. Пояснительная записка.

Общая физическая подготовка является хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретение инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

### **Направленность программы физкультурно-спортивная.**

Новизна программы состоит в том, что конкретизированы основные этапы физического совершенствования не только для успевающих по предмету, но и для обучающихся нуждающихся в дополнительной подготовке.

**Актуальность** – обусловлена тем, что в настоящее время обучающим необходима помощь в освоении основных разделов программы по физической культуре, а также формирование сборных команд по видам спорта проводимых в системе московской спартакиады среди общеобразовательных учреждений.

Педагогическая целесообразность – программа секции составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

В плане учебно-тренировочных занятий учитывается, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятия учитываются индивидуальные особенности занимающихся.

На занятиях систематически оценивается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, контролируется самочувствие, утомляемость, перенапряжение обучающихся. Прививаются навыки и умения по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья .

*Личностные результаты*, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых

познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

*Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы «ОФП». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного

отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Целью программы** является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности с использованием средств общей физической подготовки для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Формирование здорового образа жизни средствами общей физической подготовки.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств, воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Отличительные особенности – данной образовательной программы от уже существующих состоит в том, что в рамках школьного образования позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

Программа секции составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, и рекомендуется для детей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

В зависимости от программы занятий секции могут состоять только из мальчиков или только из девочек, так может быть и смешанной.

В плане учебно-тренировочных занятий учитывается, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятия учитываются индивидуальные особенности занимающихся.

На занятиях систематически оценивается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, контролируется самочувствие, утомляемость, перенапряжение обучающихся. Прививаются навыки и умения по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям, по физическому развитию. Данная программа предусматривает теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- подготовительная – общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах ит.д.);
- основная – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры;
- заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

Занятия проводятся во второй половине дня.

Срок реализации программы 1 год.

Количество часов на год - 144.

Возраст детей, обучающихся по данной программе – от 10 до 16 лет.

Наполняемость группы от 15 человек.

Формы и режим занятий:

индивидуально-групповой, занятия сдвоенные по 45 мин. с перерывом между ними по 15 мин., один-два раза в неделю.

### Ожидаемые результаты.

**В результате изучения предмета «Общая физическая подготовка» должен:**

*знать/понимать*

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

*уметь*

— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

— выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

— осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

— осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

*демонстрировать*

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		10-16 лет	
		Мал.	Дев.
Скоростные	Бег 60 м, сек	8,9	10,0

	Бег 100 м, сек	-	-
Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	8,4	9,3
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек Бег 3000 м, мин/сек	9,20 -	11,30 -
Гибкость	Наклон в перед из положения сидя, см	8	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз	7 -	- 12

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для*

— проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

— включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Виды контроля – начальный и выходной.

Участие в соревнованиях.

Тестирование.

## 2. Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Раздел I. Знания о физической культуре</b>			
2.1.	<i>Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.</i>	1		1
2.2.	<i>Тема 2. Базовые понятия физической культуры.</i>	2		1
2.3.	<i>Тема 3. Физическая культура человека.</i>	2		1
<b>3.</b>	<b>Раздел II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>			
3.1.	<i>Тема 1. Организация и проведение занятий физической культурой.</i>	2		2
3.2.	<i>Тема 2. Оценка эффективности занятий физической культурой.</i>	2		2
<b>4.</b>	<b>Раздел III. Физическое совершенствование.</b>			
4.1.	<i>Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	5	21	26
4.2.	<i>Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</i>	5	23	28
4.3.	<i>Тема 3. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</i>	7	29	36
4.4.	<i>Тема 4. Упражнения культурно-этнической направленности.</i>	8	22	30
<b>5.</b>	<b>Контрольные нормативы и участие в соревнованиях</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Итого:</b>		<b>41</b>	<b>103</b>	<b>144</b>



### 3. Содержание изучаемого материала.

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура и спорт в современном обществе.

Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и

показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

#### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Легкая атлетика.** Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

**Баскетбол.** Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

**Футбол.** Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии

штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** *Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

*Лыжные гонки.* Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

**Баскетбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Плавание.* Техника способа «дельфин» (согласование движений рук, ног и дыхания). Поворот при плавании способом «дельфин».

Совершенствование техники одного из разученных способов плавания (по выбору учащихся). Плавание на одной из соревновательных дистанций (выбор дистанции определяется учащимися) избранным способом плавания в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования Примерные программы основного общего образования. Физическая культура	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	д	В составе библиотечного фонда

1.4	Методические издания по физической культуре для учителей ПРМ	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
	Плакаты методические	д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b>3</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
		д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудиовидеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
<b>4</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами

4.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
4.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
4.5	Раздаточный	к	Включает в себя комплект мячей согласно программы по физической культуре.
<b>5</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
	Лыжная трасса	д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости группы (15 — 30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

**К** — комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## 5. Список литературы.

1. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
2. Приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014 – 2015 уч. г.»
3. Санитарно- эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.4.4.3172-14
4. Программа общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания. –М.: «Просвещение», 2014.
5. Оценка качества. Подготовки выпускников основной школы по физической культуре. –М.: «Дрофа», 2010.
6. Оценка качества. Подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре. –М.: «Дрофа», 2010.
7. Физическая культура: Программа для общеобразовательных учреждений. –М.: «Дрофа», 2014.
8. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –М.: «ФиС» 2014.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
10. А. П. Матвеева. Комплект учебников по физической культуре. –М.: Предметная линия учебников 1 – 4 классы, 5—9 классы, 10 – 11 классы, 2012.