

МИНСОЦПОЛИТИКИ УР
филиал казенного учреждения
социального обслуживания
Удмуртской Республики
«Республиканский социально-
реабилитационный центр для
несовершеннолетних»
«Социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетнего города
Ижевска «Веста»
(Филиал Республиканского СРЦН
«СРЦН г. Ижевска «Веста»)



УЭ МЕРПОЛИТИКМИН
«Быдэ вуымтэосты мерлыко йоназанья
Ижкарись «Веста» центр»
«Быдэ вуымтэосты мерлыко йоназанья
элькун центр»
Удмурт Элькуньсь мерлыко юрттос
сётонья казна ужъяортлэн филиалэз

(«Ижкарись «Веста» БВМЙЦ»
Элькун БВМЙЦ филиалэз)

Рассмотрена и принята
Педагогическим Советом Филиала «Веста»
Протокол № 02 от «25» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий филиалом
Т.И.Поспелова
Приказ №464 от 27 августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Составитель:
Москалев В.В.
Инструктор по физической культуре

Возрастная категория 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Ижевск, 2025

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей

программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказ Министерства образования и науки УР от 20.03.2018 № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Удмуртской Республике», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Программа направлена на развитие представлений учащегося о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренера и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

1.2. Цель и задачи программы : Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Отличительные особенности программы

В отличие от типовой программы программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) и тех видов спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся 12-17 лет. Наполняемость группы 6-8 человек.

Уровень программы: стартовый, один год

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Знакомство с понятиями здоровье и физическое развитие человека; развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота; развитие гибкости

Объем программы. Срок обучения по программе – 1 год. Продолжительность года обучения составляет 36 учебных недель. Объем астрономических часов составляет 333 часа- 1 возрастная группа.

Формы организации образовательного процесса

Форма организации деятельности обучающихся на занятиях: групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, фронтальная.

Форма проведения занятий:

беседа, соревнование,
опрос,
наблюдение,
учебная игра, практическая работа.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, контрольно-тестовыми, соревновательными, игровыми.

- участие в спортивных соревнованиях, командных, личных первенствах, участие в районных;
- выполнение самостоятельной работы.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут. В ходе реализации программы образовательный процесс организуется в очной форме.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 3 раза в неделю, по 3 астрономических часа, программой предусмотрен 10 минутный перерыв

Формы контроля

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- сдача контрольных нормативов по ОФ и ГТО

1.3. Содержание учебно-тематического плана:

Учебный план

№ п/п	Название раздела Тема занятия	Количество часов			форма контроля
		теория	практика	всего	
	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2	-	2	Беседа
1	Введение. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	1	-	1	Беседа, опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Инструктаж	1	-	1	Беседа, опрос
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	-	1	Беседа, опрос
4	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности	1	-	1	Беседа, сдача нормативов
5	Спортивная ходьба.	-	7	7	Практическая работа
6	Бег на короткие дистанции.	-	7	7	Сдача нормативов.
7	Бег 1000м., 1500м., 2000м.	-	7	7	Сдача нормативов. Результат
8	Прыжок в длину с разбега. Освоение техники прыжка.	-	7	7	Результат
9	Освоение техники прыжка с места.	-	5	5	Наблюдение, оценка техники выполнения
10	Метание малого мяча	-	5	5	Оценка техники выполнения
11	Эстафетный бег. Освоение техники и тактика эстафетного бега.	-	7	7	Наблюдение, оценка техники выполнения.
12	Регби. Освоение техники игры.	1	90	91	Наблюдение, правила игры
13	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности	1	-	1	Беседа, опрос
14	Попеременные ходы.	-	6	6	Практическая работа
15	Одновременные ходы.	-	6	6	Практическая работа
16	Коньковый ход.	-	6	6	Практическая работа
17	Подъём на склон.	-	7	7	Практическая работа

18	Спуски со склонов.	-	7	7	Практическая работа
19	Торможение и поворот.	-	7	7	Практическая работа
20	Медленное передвижение до 3-5 км.	-	8	8	Практическая работа
21	Передвижение на лыжах в соревновательном темпе.	-	4	4	Практическая работа
21	Подвижные игры. Инструктаж ТБ	1	19	20	Беседа. Опрос. Практическая работа
22	Игры разных народов	-	4	4	Практическая работа, игра
23	Игры эстафеты	-	14	14	Практическая работа, игра
24	Командные игры с мячом	-	17	17	Практическая работа, игра
25	Беговые игры	-	12	12	Практическая работа, игра
27	Спортивные игры. Инструктаж ТБ	1	-	1	Беседа, опрос
28	Футбол	-	37	37	Наблюдение, правила игры
29	Волейбол	-	33	33	Наблюдение, правила игры
30	Контрольные испытания и соревнования.	-	1	1	Выполнение тестов.
31	ИТОГО часов:	10	323	333	

1.3. Содержание программы

1. Основы знаний .

Теория: Введение. О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Практика:

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Инструктаж.

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Практика:

Формы контроля: опрос

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория: Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практика:

Формы контроля: опрос

4. Легкая атлетика.

Теория: инструктаж техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика: спортивная ходьба, бег на короткие дистанции, бег 1000м., 1500м., 2000м, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места, метание малого мяча, эстафетный бег

Формы контроля: сдача нормативов

5. Лыжная подготовка.

Теория: Инструктаж техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов

Практика: Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Передвижение на скорость по дистанции.

Формы контроля: опрос, техника ходов

6. Подвижные игры.

Теория: Инструктаж техники безопасности на занятиях по подвижным играм. Правила проведения подвижных игр.

Практика: Русские народные игры, игры разных народов, игры эстафеты, подвижные игры, командные игры с мячом, беговые игры.

Формы контроля: правила игр

7. Спортивные игры

Теория: инструктаж техники безопасности на занятиях спортивными играми

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Русская лапта: Удары по мячу битой, ловля и передача мяча двумя руками на месте.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма.

Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактически й материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1.	Введение. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	Групповая	Беседа	Стенды, фотографии		беседа
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Инструктаж	Групповая	Беседа	Учебные пособия		беседа
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	Групповая, индивидуальная	Беседа	Учебные пособия		беседа
4.	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Практическая работа, игра
5.	Лыжная подготовка.	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование,	Учебные пособия	Лыжная трасса, индивидуальный спортивный инвентарь	Практическая работа, игра

			эстафеты			
6.	Подвижные игры.	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, стойки, конусы, мячи, свисток.	Практическая работа, игра
7.	Спортивные игры	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, мячи, конусы, свисток.	Практическая работа, игра
8.	Контрольные испытания и соревнования.	Групповая, индивидуальная	Фронтальный, практическое занятие, соревнование.	Протокол	Оснащение спортивного зала, мячи, конусы, свисток.	Практическая работа, игра

Контрольные нормативы (12 -17 лет)

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		серебря- ный уровень	золотой уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Челночный бег 3 x 10м (сек.)	9,8	9,1	10,4	9,6
	или Бег с высокого старта 30м (сек.)	6,2	5,7	6,3	5,8
2.	Бег 1000 м	Без учета времени			
3.	Прыжки в длину с места (м)	1,1	1,2	1,0	1,1
4.	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий)	3	4	3	4
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	5	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	8	13

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		серебря- ный уровень	золотой уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Бег 60м (сек.)	10,6	10,0	11,0	10,4
2.	Бег 1000м	Без учета времени			
3.	Прыжок в длину с разбега (м)	3,00	3,40	2,60	3,00
	или Прыжок в длину с места (м)	1,30	1,50	1,20	1,30
4.	Метание мяча 150г (м)	27	34	17	21
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	6	-	-

6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	10	15
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальца ми пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 1 км (мин.) или Лыжные гонки 2 км	8,30 без учета времени	8,00 без учета времени	9,00 без учета времен и	8,30 без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	15	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе;		8	8	8	8
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	6	6	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, прыжок в длину, метание мяч

Список литературы для педагога

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009.
4. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010.
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990.
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
9. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996.

Список литературы для учащегося

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001.
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001.
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979.
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007.
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – С-Пб.,2010.

Интернет – ресурсы

1. Видео материалы для демонстрации отдельных упражнений и разделов в физической культуры. <http://sportom.ru/roliki-o-sporte>
- 2 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1—4 классы. Базовый и профильный уровни. Под редакцией В.И.Ляха http://www.prosv.ru/ebooks/Layh_Fizra_1-4_kl/index.html