

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
городского округа «Город Архангельск»  
«Спортивная школа «Парусный центр «Норд» им. Ю.С. Анисимова»  
(МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО СШ Парусный центр  
Норд им. Ю.С. Анисимова

А.Г. Осколков

«30» августа 2023 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Общая физическая подготовка»**

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 5-17 лет

Срок реализации программы: 36 учебных недель

Составители:  
Перепелкин А.С., Троян М.П.

г. Архангельск, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей и подростков 5-17 лет. Программа направлена на:

- формирование и развитие у занимающихся ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья,
- воспитание полезных привычек и пропаганду физической культуры, спорта в семье;
- организацию безопасного досуга детей и подростков;
- воспитание полезных нравственных и физических качеств.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р),
- Положение о Министерстве спорта Российской Федерации, утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 г. № 607
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.27.07.2022 № 629),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28 сентября 2020 г.),
- Устав МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

### Актуальность программы

В современном обществе на передний план выдвигаются проблемы недостаточной физической активности детей и подростков в совокупности с высокими умственными нагрузками, а также распространяющейся тенденцией проведения значительной части времени в виртуальном мире компьютерных игр и социальных сетей. Растущая урбанизация не способствует развитию полезных навыков жизни и деятельности в природной среде, что в целом негативно отражается на здоровье городских детей, их приспособленности к непривычным, отличающимся от городских, условиям жизни.

Занятия по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Разработка данной программы вызвана и необходимостью развития и совершенствования форм и методов физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками.

### Возможность использования программы в других образовательных системах

Программа реализуется в МБУ ДО СШ Парусный центр Норд им. Ю.С. Анисимова. Вместе с тем данная программа, после незначительной корректировки учебного плана и графика, быть реализована другими учреждениями физкультурно-спортивной

направленности, располагающими соответствующими помещениями, спортивными площадками, оборудованием, тренерско-преподавательским составом.

### **Цель программы**

Целью программы является:  
- воспитание физически здоровой личности ребенка средствами общей физической подготовки

### **Задачи программы**

#### **Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни

#### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### **Развивающие:**

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

#### **Развивающие:**

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Программа строится на следующих дидактических принципах:

- доступности
- дозированной нагрузки
- цикличности
- научности

Содержание программы строится по принципу, предполагающему гармоничное развитие всех необходимых компонентов общей физической подготовки:

- общая выносливость
- физическая сила
- скоростные качества
- ловкость
- гибкость

## Характеристика обучающихся по программе

Программа рассчитана на широкий круг обучающихся в возрасте 5-17 лет, имеющих потребность в гармоничном физическом развитии и проявляющих интерес к данной деятельности.

В возрасте 5-7 лет нервная система развивается очень быстро, у детей отмечается высокий уровень активности, настроение подвержено колебаниям. Опорный аппарат и мускулатура ещё не окрепли, при этом дети проявляют высокий уровень физической активности, важно менять виды деятельности. Тренировочные мероприятия не должны быть продолжительными. При неудаче в деле могут резко потерять интерес к продолжению этого вида деятельности, поэтому важно придавать им уверенность в своих силах.

В возрасте 7-10 лет Ребенок этого возраста очень активен. Любит приключения, физические упражнения, игры. Может пренебрегать своим внешним видом. Ребенок начинает быть самостоятельным, приспосабливается к обществу вне семейного круга. Ребята этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности.

В возрасте 12-15 лет у подростков происходят эндокринные изменения в организме, что приводит к интенсивному физическому и физиологическому развитию. Увеличиваются рост и вес.

В возрасте 15-17 лет у подростков развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций.

Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 10 до 12 человек.

### Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на один год обучения (36 недель = 72 часа). Программа начинается в сентябре и заканчивается в мае. Ежегодно проводится набор на одну программу.

Тестирование – 2 недели, 4 часа.

Раздел 1. Инструктажи, 1 неделя, 2 ч.

Раздел 2. Общеразвивающие движения без предметов (разминки)

Раздел 3. Упражнения на развитие физической силы

Раздел 4. Упражнения на развитие общей выносливости

Раздел 5. Упражнения на развитие скоростных качеств

Раздел 6. Упражнения на развитие ловкости

Раздел 7. Упражнения на развитие гибкости

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа.

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 10-12 человек). Формы проведения занятий: тренировочное занятие.

Примерная структура занятия:

Подготовительная часть (организация учащихся, объяснение задач занятия, подготовка организма занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений).

Основная часть (изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение детьми двигательных умений и навыков, развитие быстроты, силы, ловкости, решительности, смелости).

Заключительная часть, где необходимо обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями в основной части урока, к относительно

спокойному состоянию; подвести итоги занятия, организованно перейти к новым действиям (организованный уход из зала).

### Ожидаемые результаты и форма их проверки

- у обучающихся сформированы базовые навыки здорового образа жизни; осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- обучающиеся должны успешно применять жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями. повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- Учащиеся должны знать:
  - правила самостоятельного выполнения упражнений.
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
  - правила укрепления здоровья и закаливания организма
- Уметь:
  - подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;

### Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Диагностика результатов обучения по программе проводится 2 раза за период обучения:

- контрольный прием нормативов при зачислении на программу
- итоговый прием нормативов по результатам обучения по программе

### Учебно-тематический план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации \ контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Входная диагностика (тест)	0	2	2	
1	Раздел 1. Инструктажи	2	0	2	
2	Раздел 2. Общеразвивающие движения без предметов (разминки)	0	12	12	
3	Раздел 3. Упражнения на развитие физической силы	0	16	16	
4	Раздел 4. Упражнения на развитие общей выносливости	0	16	16	
5	Раздел 5. Упражнения на развитие скоростных качеств	0	7	7	
6	Раздел 6. Упражнения на развитие ловкости	0	7	7	
7	Раздел 7. Упражнения на развитие гибкости	0	8	8	
	Итоговая диагностика (тест)	0	2	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	

## Календарный учебный график

Содержание занятий	Месяцы									Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Входная диагностика (тест)	2									2
Инструктажи	2									2
Общеразвивающие движения без предметов (разминки)	2	2	2	2	2	2				12
Упражнения на развитие физической силы	2	2	2	2	2	2	2	2		16
Упражнения на развитие общей выносливости		2	2	2	2	2	2	2	2	16
Упражнения на развитие скоростных качеств		2	2	2	1					7
Упражнения на развитие ловкости					1	2	2	2		7
Упражнения на развитие гибкости							2	2	4	8
<b>Итоговая диагностика</b>									2	2
<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>72</b>

### Содержание программы

#### *Теоретические занятия*

##### 1. Инструктажи

Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. Правила безопасности при занятиях в тренажерном зале. Правила безопасности на спортплощадке. Правила безопасности при проведении занятий на лыжах.

#### *Практические занятия*

##### 2. Общеразвивающие упражнения без предметов (разминки)

- для рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные движения руками из исходных положений (стоя, сидя, лежа) – сгибания и разгибания, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи на месте и в движении, упражнения в одиночку и в парах, с сопротивлением партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- для туловища: вращения туловища право и влево в различных исходных положениях с одновременным движением рук, наклоны вперед, назад, в стороны, сочетание наклонов с поворотами туловища и движениями руками, в положении лежа лицом вниз – различные

пригибания с поворотами туловища и без них; то же – в положении руки за голову, с одновременным движением рук и ног; из положения лежа – лицом вверх с закрепленными ногами – сгибы-разгибы туловища, подъем прямых ног, попеременно и вместе, вращение ногами, медленный подъем и медленное опускание ног; из положения в упоре лежа – переход в упор, присед;

- для ног: приседания на одной и обеих ногах, поднимания, подскоки, выпады, бег приставным шагом;

- упражнения в парах с использованием сопротивления партнера.

### **3. Упражнения на развитие физической силы**

С собственным весом:

- перекладина – подтягивание различным хватом к груди и за спину; подъем ног на 90 градусов в висе; подъем ног до касания перекладины в висе;

- брусья – отжимания в упоре различными хватами; подъем ног в упоре;

- приседания на одной и двух ногах;

- шведская стенка – подъем ног в висе;

- подъем спины и ног лежа на животе;

- подъем ног лежа на спине.

С отягощением:

- со штангой – жим штанги лежа; приседания со штангой; жим штанги из-за головы.

- с гантелями: подъем через стороны; жим лежа на скамейке, жим стоя, на бицепс, жим одной рукой из-за головы.

### **4. Упражнения на развитие общей выносливости**

- бег/ходьба – длительный равномерный бег в зале и на открытом воздухе (кроссы); чередование быстрой ходьбы. Совершение пеших туристских походов.

- лыжи: бег на лыжах по пересеченной местности, участие в соревнованиях, туристские походы на лыжах. Движение классическим стилем, коньком.

- плавание вольным стилем 200-1000 м. (без учета времени)

- дополнительно: езда на велосипеде на дальние расстояния (30 км и более), гребля на ялах, байдарках – без учета времени.

### **5. Упражнения на развитие скоростных качеств**

- бег – рывки с места на 10-15 м., на время – короткие отрезки 30-50 м., без на месте с максимальной частотой шага, высоко поднимая колени, бег под гору, прыжки в длину и высоту с места; упражнения со скакалками;

- спортивные игры – баскетбол, футбол;

- плавание – короткие дистанции (25-100 м.) на время.

### **6. Упражнения на развитие ловкости**

- элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны), стойки (на лопатках, на руках у гимнастической стенки);

- гимнастические упражнения на снарядах – выполнение общеразвивающих упражнений на бревне или неустойчивой опоре, прыжки через «козла» или «коня», лазанье по канату гимнастической стенке.

- упражнения в парах: зеркальное выполнение движений, броски набивными мячами из различных исходных положений, жонглирование, выполнение упражнений с предметами совместно в парах;

- спортивные игры – баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол, настольный теннис;

- эстафеты, полосы препятствий, игры в движении.

### **7. Упражнения на развитие гибкости**

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением;

- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;

- из положения лежа сделать «мост»;

- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост»;
- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой.

### **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для подвижных игр
- гимнастический зал
- тренажерный зал
- кабинет для теоретических занятий
- мячи набивные
- скакалки
- гантели разных весов
- секундомеры

### **Требования к подготовке педагога**

Для работы по данной программе педагогу необходимо иметь среднее или высшее образование по профилю «Физическая культура и спорт» или общему направлению «Образование и педагогические науки», либо диплом о профессиональной переподготовке по направлению «Тренер» или «Тренер-преподаватель».

### **Список информационных ресурсов**

*Литература для педагога:*

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.

Журналы «Спорт в школе» 2010-2023. Издательский дом «Первое сентября».

Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник

*Литература для детей и родителей:*

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.

Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.

Как сохранить сердце ребенка здоровым / В.Н. Безобразова и др. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 32 с.

*Перечень Интернет-ресурсов*

<https://www.gto.ru/> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»



## Входная диагностика

	Зачет (мальчики)	Зачет (девочки)
<b>Бег 30 м. (с, не более)</b>		
5-8 лет	13,8	14,2
9-10 лет	12,4	12,8
11-12 лет	11,4	12
13-15 лет	10,6	11,2
16-17 лет	9,8	11,4
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз, не менее)</b>		
5-8 лет	3	2
9-10 лет	5	3
11-12 лет	6	4
13-15 лет	10	5
16-17 лет	13	6
<b>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см, не менее)</b>		
5-8 лет	0	+1
9-10 лет	+1	+2
11-12 лет	+1	+2
13-15 лет	+2	+3
16-17 лет	+3	+4

## Итоговая диагностика

	Зачет (мальчики)	Зачет (девочки)
<b>Бег 30 м. (с, не более)</b>		
5-8 лет	6,9	7,1
9-10 лет	6,2	6,4
11-12 лет	5,7	6
13-15 лет	5,3	5,6
16-17 лет	4,9	5,7
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз, не менее)</b>		
5-8 лет	7	4
9-10 лет	10	5
11-12 лет	13	7
13-15 лет	20	8
16-17 лет	27	9
<b>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см, не менее)</b>		
5-8 лет	+1	+3
9-10 лет	+2	+3
11-12 лет	+3	+4
13-15 лет	+4	+5
16-17 лет	+6	+7