

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области  
Управление образования Администрации муниципального образования  
Гусь-Хрустальный район Владимирской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей» Гусь – Хрустального района

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2023 года

Утверждена приказом  
№ \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2023 года  
Директор МБУ «Курловская СОШ»  
Гусь-Хрустального района  
\_\_\_\_\_ О.В.Алянчикова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Общая физическая подготовка»**  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: от 12 до 17 лет

Уровень базовый

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:  
Барabanов А.И.  
педагог дополнительного  
образования

г. Курлово

2023 год

## **Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:**

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»
- Постановление 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».
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ «Курловская СОШ» Гусь-Хрустального района
- Устав МБОУ «Курловская СОШ» Гусь-Хрустального района

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

#### **1. 1. Пояснительная записка**

##### ***1. 1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.***

##### ***1.1.2. Актуальность программы***

Актуальность программы состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, самореализации личности в процессе физкультурной тренировки у обучающихся формируются потребности к систематическим занятиям.

Основу программы составляют двигательные навыки и овладение техническими и тактическими приемами игры в баскетбол и волейбол, развиваются и укрепляются моральные и волевые качества. Программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программа по спортивным играм предусматривает обучение учащихся основам игры в баскетбол и волейбол. Юные спортсмены стремятся не просто овладеть навыками игры, а сделать это грамотно и профессионально.

***1.1.3. Значимость (обоснование актуальности программы) для конкретного региона, муниципалитета.*** Занятия способствуют развитию специальных физических качеств- ловкости, быстроты, координации движений, что очень важно развивать у детей младшего школьного возраста,

воспитанию характера, дисциплинируют, учат оперативно решать двигательные задачи в процессе игры, развивают нестандартное мышление, способность к творческому восприятию и отражению мира. Особенностью данной программы является то, что она направлена на разностороннюю физическую подготовку обучающихся преимущественно оздоровительной направленности и овладение основам техники владения мячом.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания спортивных игр, возрастных физиологических и психологических особенностей детей, личного опыта педагога для детей с различным уровнем развития физических способностей.

Данная программа имеет большое значение для школы, так как школа принимает активное участие в различных соревнованиях и конкурсах спортивной направленности.

Программа предусматривает участие детей и подростков в районных, городских соревнованиях, турнирах, фестивалях, мастер-классах, в спортивно-оздоровительных конкурсах.

**1.1.4. Отличительные особенности программы.** Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения. Особенностью проектирования и реализации программ спортивно-оздоровительной направленности является ее построение на содержании проектов и мероприятий спортивно-оздоровительной направленности.

**1.1.5. Новизна программы** заключается в спортивно-оздоровительной направленности обучения, которое базируется на ценности здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.

#### **1.1.6. Адресат программы:**

Данная программа предназначена для учащихся в возрасте 12-17 лет, группы постоянные. Программа не предъявляет специальных требований к физической подготовленности для зачисления в группы. Допуском к освоению данной программы является отсутствие серьёзных отклонений в здоровье, что даёт детям с разными физическими способностями возможность приобретать полезный двигательный опыт в равной степени. Численность обучающихся в учебной группе устанавливается до 15 человек.

**1.1.7. Сроки реализации программы.** Срок реализации программы - 1 год (144 часа).

**1.1.8. Уровень программы.** – базовый.

**1.1.9. Особенности организации образовательного процесса:**

Форма занятий – традиционная, с использованием средств обучения тренажерного и спортивного залов.

**1.1.10. Форма обучения и режим занятий** Обучение осуществляется в очной форме.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель** - укрепление здоровья и физическое развитие детей посредством занятий спортивными играми.

### **Задачи программы:**

#### **Предметные задачи:**

- развитие интереса к занятиям физической культурой
- знакомство с основами теории и практики в выбранных видах спорта
- формирование устойчивого интереса к волейболу и баскетболу, как видам спорта;
- выявление детей способных к игровой деятельности

#### **Личностные задачи:**

- содействие воспитанию волевых качеств, дисциплины, внимательности. высокого уровня социальной активности;
- воспитание уважительного отношения ко всем участникам образовательного процесса;
- формирование навыков и приемов личной гигиены и самоконтроля.
- воспитание потребности к здоровому образу жизни.

### Метапредметные задачи:

- оздоровление детей, формирование здорового образа жизни
- развитие общих координационных и физических способностей
- развитие навыков коллективного и группового взаимодействия и общения.

#### 1.3.1. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Футбол</b>	20	2	18	
1	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, схода	4	2	2	Выполнение практических заданий, нормативов
2	Ведение и обводка. Отбор мяча	4			Выполнение практических заданий, нормативов
3	Финты. Выбивания.	4			Выполнение практических заданий, нормативов
4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	4			Выполнение практических заданий, нормативов
5	Соревнования. Тренировочная игра.	4			Выполнение практических заданий, нормативов
<b>II</b>	<b>Волейбол</b>	48	2	46	
1	Техника безопасности. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	8	2	6	Выполнение практических заданий, нормативов
2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости.	10		10	Выполнение практических заданий, нормативов
3	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса.	10		10	Выполнение практических заданий, нормативов
4	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости.	12		12	Выполнение практических заданий, нормативов

5	Игры и игровые задания	8		8	Выполнение практических заданий, нормативов
<b>III</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	
1	Техника безопасности. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Развитие силовой выносливости.	8	2	6	Выполнение практических заданий, нормативов
2	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса.	8		8	Выполнение практических заданий, нормативов
3	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава.	8		8	Выполнение практических заданий, нормативов
4	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости.	8		8	Выполнение практических заданий, нормативов
5	Игры и игровые задания	12		12	Выполнение практических заданий, нормативов
<b>IV</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	
1	Техника безопасности. Травматизма в спорте, причины.	1	1	-	собеседование
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	тестирование
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-	тестирование
4	Низкий старт. Передачи эстафетной палочки	4		4	Выполнение практических заданий, нормативов
5	Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа.	8		8	Выполнение практических заданий, нормативов
6	Метание мяча на дальность	6		6	Выполнение практических заданий, нормативов

7	Прыжки в длину с разбега	6		6	Выполнение практических заданий, нормативов
8	Бег на время на дистанции 30,60м.	4		4	Выполнение практических заданий, нормативов
<b>V</b>	<b>Итого часов</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

### 1.3. Содержание программы

#### Раздел 1 Спортивные игры

**Тема 1. Футбол:** Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, схода. Ведение и обводка. Отбор мяча. Финты. Выбивания. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Соревнования. Тренировочная игра.

**Тема 2. Волейбол:** Техника безопасности. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости. Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса. Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости. Игры и игровые задания.

**Тема 3. Баскетбол:** Техника безопасности. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Развитие силовой выносливости. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости. Игры и игровые задания.

#### Раздел 2. Легкая атлетика

##### Теоретический 4 часа

Техника безопасности. Травматизма в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

##### Практический 28 часов

Низкий старт. Передачи эстафетной палочки. Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Метание м\мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег на время на дистанции 30,60м.

### Планируемые результаты

Планируемые результаты		
Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД

Чего достигаем?	Сформирован интерес к здоровому образу жизни, воспитанию волевых качеств, дисциплины, внимательности. Воспитание уважительного отношения ко всем участникам образовательного процесса; формирование навыков и приемов личной гигиены и самоконтроля.	Сформировано общее представление о здоровом образе жизни, развиты общие координационные и физические способности, развиты навыки коллективного и группового взаимодействия и общения.	Сформированы знания о физическом здоровье учащихся, здоровом образе жизни. Получены знания основ теории и практики в выбранных видах спорта Сформирован интерес к волейболу и баскетболу, как видам спорта; выявлены дети, способные к игровой деятельности.
Как оцениваем? (способы оценки)	<i>Количественные:</i> Количество детей, участвующих в соревнованиях разного уровня.  <i>Качественные:</i> Спортивные достижения (призовые места).	<i>Количественные:</i> 1. Количество детей, занимающиеся разными видами спорта.  <i>Качественные:</i> Педагогическое наблюдение, педагогическая диагностика	<i>Количественные:</i> Количество детей, охваченные в занятии общей физической подготовкой.  <i>Качественные:</i> Педагогическое наблюдение, тестирование

### *Календарный учебный график*

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-4	1-4 неделя октября	Групповая, индивидуальная	4	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, схода	Спортивный зал	Собеседование
5-8	1-4 неделя октября	Групповая, индивидуальная	4	Ведение и обводка. Отбор мяча	Спортивный зал	Беседа. Педагогическое

						наблюдение / видео отчёт
9-12	1-4 неделя октября	Групповая, индивидуальная	4	Финты. Выбивания.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
13- 16	1-4 неделя октября	Групповая, индивидуальная	4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
17- 20	1-4 неделя ноября	Групповая, индивидуальная	4	Соревнования. Тренировочная игра.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
21- 28	1-4 неделя ноября	Групповая, индивидуальная	8	Техника безопасности. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно- силовых качеств. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
29- 38	1-4 неделя ноября  1-4 неделя декабря	Групповая, индивидуальная	4  6	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
39- 48	1-4 неделя декабря	Групповая, индивидуальная	10	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа

49-60	1-4 неделя января	Групповая, индивидуальная	12	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
61-72	1-4 неделя января  1-4 неделя февраля	Групповая, индивидуальная	4  8	Игры и игровые задания	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
73-80	1-4 неделя февраля	Групповая, индивидуальная	8	Техника безопасности. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Развитие силовой выносливости.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
81-88	1-4 неделя марта	Групповая, индивидуальная	8	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
89-96	1-4 неделя марта	Групповая, индивидуальная	8	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса. Ведение мяча с изменением	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа

				высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава.		
97-104	1-4 неделя апреля	Групповая, индивидуальная	8	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
105-112	1-4 неделя апреля	Групповая, индивидуальная	8	Игры и игровые задания	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
113-114	1-4 неделя мая	Групповая, индивидуальная	2	Техника безопасности. Травматизма в спорте, причины.  Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
115-116	1-4 неделя мая	Групповая, индивидуальная	2	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
117-120	1-4 неделя мая	Групповая, индивидуальная	4	Низкий старт. Передачи эстафетной палочки	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
121-128	1-4 неделя мая	Групповая, индивидуальная	8	Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа

				изменением темпа		
129-134	1-4 неделя июня	Групповая, индивидуальная	6	Метание м\мяча на дальность	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
135-140	1-4 неделя июня	Групповая, индивидуальная	6	Прыжки в длину с разбега	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
141-144	1-4 неделя июня	Групповая, индивидуальная	4	Бег на время на дистанции 30,60м.	Спорти вный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа

## 2.2. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный инвентарь и оборудование, спортивная площадка, спортивный зал.

**Кадровое обеспечение:** реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования школы

## 2.3. Формы аттестации

освоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

## 2.4. Оценочные материалы

### Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных

действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс.

Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

## **2.5. Методические материалы**

### **Методы обучения**

*Практические:* разучивание по частям; разучивание в целом; игровой; соревновательный.

*Методы использования слова:* рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; задание; указание; оценка; команда; подсчет.

*Методы наглядного восприятия:* показ; демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок); звуковая и световая сигнализации.

**Способы выполнения упражнений:** одновременный, поточный, поочередный.

**Методы организации занятий:** фронтальный, групповой, индивидуальный.

**Формы подведения итогов:** текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.

### **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

#### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

#### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### ***Список рекомендованной литературы для детей***

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,2011.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2013.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 2008.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2015.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2014.

### ***Список рекомендованной литературы для родителей***

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2011.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 2012.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2013.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 2011
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 2013.

### ***Список рекомендованной литературы для педагога***

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 2009.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,2009.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2006.
4. Программа Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год