

Муниципальное образование  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
Городской округ город Ханты-Мансийск

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6  
ИМЕНИ СИРИНА НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА»**

«РАССМОТРЕНО»

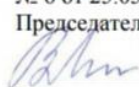
«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Протокол Методического совета  
№ 6 от 25.05.20.  
Председатель

Заместитель директора  
по воспитательной работе

Приказ №340-ОД от 25.05.20.  
Директор



Васильева Л.И.



Дедюхина О.В.



Москвина С.О.

**2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  
СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-15 ЛЕТ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Автор-составитель:  
Поланская Наталья Андреевна,  
педагог-организатор

## **Актуальность и направленность программы**

В рамках современного периода развития российского общества необходимость повышения уровня физической подготовленности учащихся является актуальным вопросом для практики физического воспитания.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой. Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или в виде спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Общая физическая подготовка» предназначена для реализации в условиях общеобразовательной школы. Для программы характерна направленность на общее физическое развитие и овладение разнообразным диапазоном двигательных умений и навыков, ведь общая физическая подготовка является неотъемлемой частью физического воспитания личности.

### **Нормативно-правовая основа программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Общая физическая подготовка» разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»;

- Законом РФ от 30.03.1999 г. №52- ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии человека»;
- Законом РФ от 24.06.1999 г. № 120- ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Законом РФ от 06.10.2003 г. № 131- ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»;
- Законом РФ от 27.07.2006 г. № 152- ФЗ «О персональных данных»;
- Законом РФ от 04.12.2007 г. № 329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
- Приказа Минспорта России от 30.08.2013 г. N 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом и иными нормативными, локальными актами, Положениями МБОУ «СОШ №6 им. Сирина Н.И.».
- 

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы** - развитие творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**:

- **Оздоровительные:**
  - укрепление здоровья обучающихся;
  - удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
  - укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
  - снятие физической и умственной усталости;
  - формирование правильной осанки;
- **Образовательные:**
  - ознакомление учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
  - изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
  - формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.
- **Развивающие:**
  - развитие и совершенствование физических и психомоторных качества, обеспечивающих высокую дееспособность;
  - развитие гибкости, эластичности и силы мышц;
  - развитие подвижности суставов.
- **Воспитательные:**
  - прививание жизненно важных гигиенических навыков;

- содействие в развитии познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Нормативная часть**

В программе выделен один этап подготовки – спортивно-оздоровительный. Сроки реализации программы – 9 месяцев.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 8 до 15 лет (включительно).

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Общие требования к организации тренировочной работы.

Длительность спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, непрерывность учебно-тренировочного процесса в течение недели, равномерное распределение учебно-тренировочной работы обучающихся в течение года, целесообразность чередований видов занятий и форм проведения.

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Длительность этапов</b>	<b>Возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек) Мин/макс</b>	<b>Недельная нагрузка в часах</b>
Спортивно-оздоровительный этап	9 месяцев	8-15	10-19	4

### **Учебно-тематический план занятий (на 36 недель)**

№ п/п	Наименование раздела	Общее кол-во учебных часов	В том числе	
			теоретические	практические
1.	Теоретическая подготовка	12	12	
2.	Практическая подготовка	116	82	34
3.	Контрольные нормативы	16	4	12
Общее количество часов				144

### **Содержание учебно-тематического плана**

#### 1. Теоретическая подготовка:

- краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития и здоровья человека;
- гигиена, режим дня, закаливание;
- организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, форма для занятий;
- самостоятельные занятия дома и их значение

- Спортивные соревнования, конкурсы, фестивали, их организация, проведение и роль в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.
2. Практическая подготовка:
- акробатика (стойка на лопатках, «березка», «коробочка», «мостик», кувырки, колесо, стойка на руках);
  - гимнастические упражнения (растяжки на полу и середине зала, наклоны корпуса, поперечный и продольный шпагат,);
  - упражнения на напряжение и расслабление мышц;
  - упражнения для развития эластичности мышц;
  - упражнения на улучшение выворотности ног;
  - упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
  - упражнения, направленные на развитие силы мышц;
  - упражнения для развития ширины шага.
3. Итоговая работа:
- сдача нормативов;
  - контрольные занятия;
  - открытые занятия.

Реализация данной программы осуществляется педагогом **высшей квалификационной категории**.

#### **Ожидаемый результат**

В результате занятий общей физической подготовкой планируется следующий результат:

- повышение уровня общей физической подготовки;
- развитие умения технически правильно осуществлять двигательные действия;
- умение проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- формирование интереса к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни.

#### **Педагогические принципы**

- Целенаправленность учебного процесса;
- Систематичность и регулярность занятий;
- Строгая последовательность в обучении обучающихся;
- Постепенное развитие природных данных обучающихся.

#### **Критерии оценивания знаний обучающихся**

Успеваемость обучающихся отражается на графике. За положительную, продуктивную работу график ребенка может вырасти вверх на 1 или 2 деления за урок. Если обучающийся не старается, то график остается на том же уровне или опускается вниз. За отсутствие на уроке график опускается на 2 деления вниз, так как материал не был усвоен (см. приложение).

В конце четверти проводится сравнение результатов обучающихся. Тот обучающийся, чей график вырос максимально вверх, является победителем. Победителя можно поощрить (например, подарить диск с используемой на уроке музыкой).

Раз в четверть проходит сдача нормативов, по которым можно проследить динамику развития обучающихся.

Вид отчетности – контрольный (открытый) урок в середине или в конце учебного года.

### **Методы обучения**

Для достижения поставленных целей и задач в совместной деятельности обучающего и обучающегося используются следующие **методы обучения**:

1) **Словесный** (метод устного изложения) – объяснение, комментирование, инструктирование, корректирование, чтение дидактической литературы, в том числе справочной. Формы устного изложения: информация, рассказ, беседа, лекция.

Слово, как устное, так и печатное, является основным источником получения знаний. Иногда восприятие информации (лекция, объяснение) осуществляется опосредованно, в процессе просмотра видеозаписей.

2) **Наглядный** (метод показа) – применяется в сочетании со словесным и практическим методами: он может их претворять, следовать за ними или применяться как методический приём, входящий в состав другого метода.

Такие методы наглядного обучения, как иллюстрация и демонстрация натуральных объектов, учебных видео фильмов, а также показ приёмов выполнения работы, невозможны без сочетания их со словесными методами обучения, без сопровождения объяснением, инструктажем преподавателя.

3) **Практический** (метод упражнений и заданий, метод практических действий) – источником получения знаний в этом методе является деятельность самого обучающегося. Этот метод включает в себя: упражнения, творческие задания, тестирование.

### **Основные этапы занятия**

1. Организационный этап.
2. Подготовительный этап (разминка всех групп мышц).
3. Проверка и напоминание о проученном на предыдущем уроке.
4. Постановка целей и задач занятия.
5. Основная часть занятия.
6. Подведение итогов занятия и задание для самостоятельной работы обучающегося.

### **Формы обучения:**

1. обучающая,
2. тренинг,

3. сюжетные и игровые занятия,
4. открытые занятия,
5. посещение показов других секций,
6. посещение открытых уроков старшей группы,
7. просмотр видео материала,
8. обсуждение соревнований, показов,
9. беседы,
10. творческие встречи.

**Формы и виды занятий:** групповые, мелкогрупповые, индивидуальные занятия, лекции, экскурсии.

Условия, формы и технологии реализации образовательной программы учитывают возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Занятия проводятся в очной форме, но в случае выхода детей на дистанционное обучение легко адаптируется под данную форму.

### **Условия реализации программы**

#### Научно-методический материал:

- учебники по физической подготовке;
- методические пособия;
- видеозаписи соревнований, показательных выступлений, концертов, мастер-классов.

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, соответствующее содержанию образовательной программы, предусмотренным условиям, формам и технологиям ее реализации

#### Материально-техническое оснащение программы:

- хореографический класс;
- гимнастические коврики;
- блок для йоги;
- гимнастические резинки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- маты;
- раздевалка;
- аппаратура;
- тренировочная форма и обувь;

Реализация программы направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования. Реализация программы не нацелена на углубленное и/или дополнительное освоение обучающимися основных общеобразовательных программ или отдельных их частей (предметов), а также получение образования в рамках предметных областей, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

## Список используемой литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
2. Березин А.В, Зданевич А.А. Методика физического воспитания учащихся. Пособие для учителей. М.: «Просвещение», 2005.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
4. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Пособие для учителей. М.: «Владос», 2003.
6. Программа физкультурно-оздоровительной работы на 2010-2015 года Российской академии государственной службы при президенте РФ.
7. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.



### Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09	7	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Знакомство. Инструктаж по технике безопасности.	Хореографический зал.	Проверочные пятиминутки, самоконтроль, заполнение оценочного графика. Сдача нормативов в конце четверти. Открытое занятие в конце полугодия.
2.	09	8	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития и здоровья человека.	Хореографический зал.	
3.	09	14	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Гигиена человека при физической нагрузке и в жизни.	Хореографический зал.	
4.	09	15	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Режим дня.	Хореографический зал.	
5.	09	21	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Закаливание организма.	Хореографический зал.	
6.	09	22	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Разминочные разогревающие упражнения.	Хореографический зал.	
7.	09	28	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Специальные упражнения для развития	Хореографический зал.	

				ионная)		мышечной гибкости.	
8.	09	29	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Общеразвивающ ие упражнения, упражнения на расслабление мышц.	Хореографический зал.
9.	10	5	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Специальные упражнения для развития мышечной силы.	Хореографический зал.
10.	10	6	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Подготовительно- развивающие элементы разных частей тела.	Хореографический зал.
11.	10	12	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Форма для занятий.	Хореографический зал.
12.	10	13	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Техника безопасности.	Хореографический зал.
13.	10	19	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Спортивный инвентарь.	Хореографический зал.
14.	10	20	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Комплекс упражнений, направленный на развитие эластичности мышц.	Хореографический зал.
15.	10	26	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Варианты самостоятельны х упражнений дома и их значение.	Хореографический зал.
16.	10	27	90 минут	Очная (дистанц	2	Сдача нормативов.	Хореографический зал.

				ионная)			
17.	11	2	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Гибкость и подвижность стоп.	Хореографический зал.
18.	11	3	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Акробатические и гимнастические упражнения (складка, березка, коробочка, корзиночка).	Хореографический зал.
19.	11	9	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Развитие подвижности тазобедренного сустава.	Хореографический зал.
20.	11	10	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Гибкость и сила спины.	Хореографический зал.
21.	11	16	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Видео просмотр спортивных соревнований, конкурсов, фестивалей.	Хореографический зал.
22.	11	17	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Изоляция разных частей корпуса.	Хореографический зал.
23.	11	23	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Акробатические упражнения.	Хореографический зал.
24.	11	24	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Упражнения для развития ширины шага.	Хореографический зал.
25.	11	30	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Упражнения, направленные	Хореографический зал.

				ионная)		на развитие силы мышц.	
26.	12	1	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.	Хореографический зал.
27.	12	7	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Упражнения на улучшение выворотности ног.	Хореографический зал.
28.	12	8	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Упражнения для развития эластичности мышц.	Хореографический зал.
29.	12	14	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	Хореографический зал
30.	12	15	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Гимнастические упражнения (растяжки на полу и середине зала, наклоны корпуса, поперечный и продольный шпагат,).	Хореографический зал.
31.	12	21	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Упражнения, направленные на развитие эластичности мышц.	Хореографический зал.
32.	12	22	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Развитие подвижности в тазобедренном суставе.	Хореографический зал.

33.	12	28	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Сдача нормативов.	Хореографический зал.
34.	12	29	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Открытое занятие.	Хореографический зал.
35.	01	11	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Разогрев с использованием движений по кругу (бег, шаги, подскоки, галоп и т.д.).	Хореографический зал.
36.	01	12	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Работа центрами тела.	Хореографический зал.
37.	01	18	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Изоляция. Прямые направления одним и двумя плечами; работа головой в разных плоскостях.	Хореографический зал.
38.	01	19	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Изоляция. Грудная клетка: вперед-назад; в стороны;	Хореографический зал.
39.	01	25	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Разогрев с использованием движений на середине (работа с пространством, шаги, прыжки, партер и т.д.).	Хореографический зал.

40.	01	26	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Изоляция. Пелвис: из стороны в сторону, вперед-назад.	Хореографический зал.
41.	02	01	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Координация простейших движений рук и ног.	Хореографический зал.
42.	02	02	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Развитие гибкости спины.	Хореографический зал.
43.	02	08	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Развитие силы спины.	Хореографический зал.
44.	02	09	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Развитие подвижности стоп.	Хореографический зал.
45.	02	15	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Развитие силы стоп.	Хореографический зал.
46.	02	16	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	Хореографический зал.
47.	02	22	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Упражнения на улучшение выворотности ног.	Хореографический зал.
48.	02	23	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Развитие подвижности плечевого сустава.	Хореографический зал.
49.	03	01	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Сила рук и выносливость.	Хореографический зал.

				ионная)			
50.	03	02	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Упражнения для развития высоты шага.	Хореографический зал.
51.	03	15	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Подвижность и сила кистей.	Хореографический зал.
52.	03	16	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Сдача нормативов.	Хореографический зал.
53.	03	22	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Высота и сила прыжка.	Хореографический зал.
54.	03	23	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Работа над балансом	Хореографический зал.
55.	03	29	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Закрепление изученного материала.	Хореографический зал
56.	03	30	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Растяжка и сила ахила.	Хореографический зал.
57.	04	05	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Координация и зрительная память.	Хореографический зал.
58.	04	06	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Сила икроножной мышцы.	Хореографический зал.
59.	04	12	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Подвижность голеностопного сустава	Хореографический зал.

60.	04	13	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Сила и выносливость.	Хореографический зал
61.	04	19	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Дыхание при выполнении упражнений.	Хореографический зал.
62.	04	20	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Закрепление изученного материала.	Хореографический зал.
63.	04	26	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Работа в паре. Техника безопасности.	Хореографический зал.
64.	04	27	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Парные упражнения на гибкость.	Хореографический зал.
65.	05	3	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Закрепление изученного материала.	Хореографический зал.
66.	05	4	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Работа над дыханием.	Хореографический зал.
67.	05	10	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Парные упражнения на силу.	Хореографический зал.
68.	05	11	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Упражнения на улучшение выворотности ног.	Хореографический зал.
69.	05	17	90 минут	Очная (дистанционная)	2	Кувырки, колесо, стойка на руках.	Хореографический зал.



70.	05	18	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Трамплинные прыжки.	Хореографический зал.
71.	05	24	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Сдача нормативов.	Хореографический зал.
72.	05	25	90 минут	Очная (дистанц ионная)	2	Открытое занятие.	Хореографический зал.