## ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «РОССИЯ МОЛОДАЯ»

Принята на заседании Методического совета Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.



# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

## Автор-составитель: Чугин Владимир Владимирович, педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Москва, 2023 год

#### Раздел 1. Пояснительная записка

#### 1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» относится к физкультурно-спортивной направленности, разработана с опорой на Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. (ред. 04.08.2023 г.); Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г.; № 1308 от 08.09.2015 № 2074; №1035 от 30.08.16, от 31.01.2017 № 30); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и Положение о порядке разработки и реализации дополнительных молодежи». общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ ДО города Москвы «Центр творчества «На Вадковском», Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском».

Программа разработана в Центре творчества «На Вадковском» и реализуется в структурном подразделении «Россия молодая».

#### 1.2. Уровень освоения программы

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к *ознакомительному уровню* освоения дополнительных общеразвивающих программ.

#### Программа реализуется на следующих условиях:

- Дети, имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт бюджетных средств.

#### 1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Общая физическая подготовка — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Физическая подготовка детей – один из важнейших аспектов воспитания. Физическое воспитание ребенка – неотъемлемая составная часть его интеллектуального, эстетического, нравственного воспитания: только все это в комплексе позволит ему вырасти цельной, гармоничной, всесторонне развитой личностью. Регулярные физические занятия укрепляют здоровье вашего малыша, прекрасно подготавливают к тем серьезным психологическим нагрузкам, с которыми он обязательно столкнется в школе. Они помогут ребенку легко сдружиться со сверстниками: дети всегда испытывают уважение к самым сильным и ловким, подсознательно ищут их дружбы. Более того, получившие соответствующую физическую подготовку дети всю жизнь будут гораздо здоровее тех, чьи родители вовремя об этом не позаботились: ведь основы будущего здоровья закладываются еще в детстве.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье ребенка представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в образовательной деятельности.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс детей с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.1.5. **1.4. Отличительные особенности программы** 

В настоящее время возникла необходимость составления модифицированной программы по общей физической подготовке из-за отсутствия современных пособий и

программ. Программа «Общая физическая подготовка» является образовательной, реализующей задачи воспитания у детей устойчивого интереса к собственной физической культуре и спорту. Программа, реализуемая в Центре творчества, имеет свои особенности, отличия от уроков физкультуры в школе, а также отличия от занятий в спортивной школе. Основное отличие заключается в подходе к организации занятий общей физической подготовки, через занятия в тренажерном зале. В этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка.

#### 1.5. Цель программы

Гармоничное развитие физической культуры ребенка, путем развития спортивных способностей ребенка, через занятия общей физической подготовкой.

#### 1.6. Задачи программы

Реализация основной цели осуществляется через ряд задач:

#### Обучающие:

- знание основных понятий об «общей физической подготовке»;
- формировать у детей сознательное и ответственное отношение к вопросам техники
   безопасности на занятиях;
  - изучение упражнений по ОФП;
- -формирование у детей представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- -формирование у детей знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование у детей знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения;
- обучение детей правильной технике выполнения упражнений на тренажерах, направленных на развитие различных групп мышц.

#### Развивающие:

- развитие у детей физической силы, выносливости, гибкости, реакции;
- развитие у детей координации движений, скоростно-силовой выносливости;
- формирование осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка;
- общее оздоровление детей и укрепление иммунитета.

#### Воспитательные:

- воспитать у детей потребность к здоровому образу жизни для осознания физического и нравственного здоровья;

- воспитать у детей интерес и желание к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать умение чувствовать состояние своего тела и адекватно оценивать его возможности;
- воспитание таких личностных качеств, как внимательность, терпение, усердие, целеустремленность уверенность в себе;
- формирование и развитие морально-волевых качеств, сознательности, активной жизненной позиции детей;
  - снятие психологической нагрузки и снижение уровня агрессивности подростков.

#### 1.7 Категория обучающихся

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 8-17 лет. Поступающие в объединение в обязательном порядке предъявляют справку о состоянии здоровья и разрешение врача на занятия.

#### 1.8. Срок реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа предусматривает 3 года обучения.

#### 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Наполняемость группы 1-го года обучения до 15 человек.

Наполняемость группы 2 -3 года обучения до 12 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

#### 1.10.Планируемые результаты освоения программы

В результате работы по программе *ожидается*, что к концу обучения произойдут существенные изменения как в знаниях, умениях и навыках обучающихся, так и в развитии их личности, которые будут соответствовать следующим параметрам:

У воспитанников будут:

- развиты жизненно важные двигательные навыки и умения;
- представления об индивидуальных физических возможностях организма;
- сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения;
  - сформированы знания об основах физкультурной деятельности;
  - развиты коммуникативные способности;
  - расширен двигательный опыт;

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- расширены функциональные возможности основные жизненно важные системы организма;
  - совершенствованы функциональные возможности организма;
- сформированы навыки и умения по использованию физической культуру как средства воспитания и формирование ЗОЖ;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;
- сформировано сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях;
  - воспитаны индивидуальные психические черты и способы коллективного общения;
- привита культура здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- привлечены к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
  - воспитаны чувства гражданской ответственности и патриотизма.

## 2. Содержание программы

## 2.1. Учебный план

<b>№</b> п/п	Наименование тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			Форма контроля
		Всего	T	П	Всего	T	П	Всего	T	П	Hom povin
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в обществе.	2	1	1	2	1	1	2	1	1	Опрос Беседа Просмотр
2.	Основы знаний по ОФП	26	24	2	6	6	-	2	2	-	Беседа Опрос Тестрирова ние
3.	Гимнастика. Аэробные упражнения. Упражнения на выпады, растяжка, гибкость	32	8	24	34	6	28	18	2	16	Зачет
4.	Упражнения для развития грудных мышц и ног	20	4	16	26	4	22	28	2	26	Зачет
5.	Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук	40	10	30	54	4	50	26	2	24	Зачет
6.	Упражнения для развития мышц спины и пресса	38	8	30	42	4	38	46	2	44	Зачет
7.	Упражнения с собственным весом	38	8	30	28	4	24	48	2	46	Зачет
8.	Спортивные силовые упражнения	24	4	20	24	4	20	42	2	40	Зачет
9.	Контрольные испытания и соревнования.	6	1	5	10	-	10	14	-	14	Соревнова ние
10.	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	2	-	2	Показ
Итого:		228	68	160	228	33	195	228	15	213	

<sup>\*</sup> **Примечание:** Учебно-тематический план был рассчитан исходя из 38 учебных недель в году.

## 2.2. Содержание учебного плана

Тема, раздел	Теория	Практика
1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в обществе.	Знакомство с обучающимися. Спортивная форма и правила поведения на занятиях. План работы на год. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале, со спортивным инвентарем. Правила безопасного поведения в обществе. Беседа о противодействиях экстремизму и терроризму. Память о Беслане. Обучение особенностям выполнения упражнений на новом оборудовании и с новым инвентарем.	Просмотр физических возможностей детей. Подбор упражнений
2. Основы знаний по ОФП.	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Гигиена, предупреждение травм. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Понятие о физической культуре. Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституционные типы женщин, пропорции. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожножировой слой. Особенности рельефа у женщин и мужчин, возрастные особенности телосложения. Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющий рельеф тела: мышцы плечевого пояса и рук; мышцы туловища; мышцы тазового пояса, мышцы ног.	Режим дня, гимнастика, водные и воздушные процедуры, прогулки, активный отдых, спортивные развлечения.  Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
3. Гимнастика. Аэробные	Правила выполнения упражнений. Корректировка упражнений. Пуловер.	Выполнение упражнений в аэробной и анаэробной форме. Упражнения на развитие мышечной массы.
упражнения. Упражнения на	упражнения. Пуловер.	интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения со скакалкой.

	выпады, растяжка,		Упражнения для развития гибкости и подвижности в
	гибкость		суставах. Для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком и другие
			упражнения для мышц живота, спины, бедер.
			Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибание и разгибания
1	Vиромиония ния	Duran Manual III and a Saarananii Anniyayii	тела.
4.	Упражнения для	Виды мышц, их значение в обеспечении движений	Выполнение упражнений. Упражнения и тренировки на
	развития грудных	человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы:	отдельные виды групп мышц путем их изоляции и
	мышц и ног	большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца,	частичного исключения ошибок в тренировке мышц по
		межреберные мышцы. Мышцы ног: большая ягодичная	группам.
		мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт),	Выпады и разводка. Упражнения на блоке для ног
		двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная	(сгибание).
		мышца, камбаловидная мышца. Подбор тренажеров для	
		развития грудных мышц и ног. Техника выполнения	
		упражнений на тренажерах.	
5.	Упражнения для	Виды мышц, их значение в обеспечении движений	
	верхнего плечевого	человека. Характеристика мышц. Мышцы рук и	отдельные виды групп мышц путем их изоляции и
	пояса и рук	плечевого пояса: дельтовидная мышца, двуглавая мышца плеча	частичного исключения ошибок в тренировке мышц по группам. Турник с эспандером. Пуловер.
		Подбор для конкретного занятия наиболее оптимальный	группам. Турник с эспандером. Пуловер.
		программный материал (бицепс), трехглавая мышца	
		плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев.	
		Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног.	
		Техника выполнения упражнений на тренажерах.	
6.	Упражнения для	Виды мышц живота, их значение (поддерживают в	Выполнение упражнений. Упражнения и тренировки на
	развития мышц спины	правильном положении внутренние органы, содействуя	отдельные виды групп мышц путем их изоляции и
	и пресса	их нормальной работе, образуют брюшной пресс).	частичного исключения ошибок в тренировке мышц по
		Прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц	группам. Упражнения для осанки

	спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца. Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.	
7. Упражнения с	Подбор упражнений на отдельные группы мышц.	Упражнения: подтягивание на турнике, отжимания от
собственным весом	Техника выполнения упражнений.	пола и на брусьях, разные варианты приседаний, упражнение на пресс.
8. Спортивные силовые упражнения	Гантели и штанга - спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков. Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.	Жим штанги из-за головы или с груди сидя Подъем гантелей вверх до уровня глаз Подъем гантелей через стороны в наклоне, сидя или стоя. Жим ногами на тренажере.
9. Контрольные испытания и соревнования.	Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов учащихся.	Проведение соревнований по комплексу упражнений: отжимание от пола, подтягивание на перекладине, поднимание ног или туловища, выпрыгивание с места.
10.Итоговое занятие	Подведение итогов обучения за год.	

#### Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

С целью определения уровня достижений учащихся используется система диагностики результативности обучения. («Мониторинг оценивания результативности обучения»).

- *Исходные данные* отслеживаются и отмечаются на занятиях в начале учебного года, проводится тестирование на выносливость и гибкость.
- *Промежуточный контроль* проводится в конце первого полугодия и в конце учебного года, заполняя форму «мониторинг уровня усвоения дополнительной общеразвивающей программы», а также в форме сдачи ОФП тестов. Каждый этап обучения заканчивается просмотром в форме открытого занятия.
- *Итоговый контроль* осуществляется в конце обучения оценивается качество работы в поставленных педагогом показательных номерах.

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы

Проверка результативности проводится 2 раза в год: октябрь, май.

Диагностика проводится по следующим методикам:

- сдача ОФП тестов
- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- анализ деятельности (проведение аттестации);
- выступления детей

Формы подведения итогов — подведение итогов проводится в форме проведения промежуточной аттестации, которая проводится не реже одного (но не больше двух) раза в год.

По завершению каждого учебного года проводятся контрольно-переводные испытания: прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, отжимания от скамьи, приседания с выпрыгиванием (координация).

В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта внутри группы.

#### Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

# 4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, сайты, методические материалы)

#### Методическое обеспечение.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

В программу входят инвариативные блоки, предусматривающие базовую подготовку спортсмена. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на специализацию.

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебнотренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной
- основной
- заключительной

При подборе средств и методов для проведения практических занятий, руководитель должен использовать упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

#### Список литературы.

- 1. Березин Г.В., Бутин И.М. Лыжный спорт. М., 2005.
- 2. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 2004.
- 3. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 2004.
- 4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
- 5. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. М., 2002.
- 6. Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений. М., «Просвещение», 2006.
- 7. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. М., 2002.
- 8. Качашкин В.Н. Физическое воспитание в начальной школе. М., 2008.
- 9. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М., 2006.
- 10. Овчинникова Е.Г. Разработка учебных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Кемерово, 2001.
- 11. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 2000.

12. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., 2002.