

Казенное учреждение социального обслуживания Удмуртской Республики  
«Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»  
Филиал казенного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики  
««Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» «Социально-  
реабилитационный центр для несовершеннолетних города Глазова»

Принято  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 3  
от «28» августа 2025г.



Утверждаю  
Приказом № 126-од  
от «29» августа 2025г.  
Н.И.Цветкова

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Общая физическая подготовка»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст 12-16 лет.

Составитель: Кунаева Ольга Владимировна  
Педагог дополнительного образования

с. Понино  
2025 год.

## Пояснительная записка.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### ***Цели и задачи программы.***

***Цель Программы:*** сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

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

#### **Оздоровительные:**

- 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.

#### **Образовательные:**

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

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

#### **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.

#### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Предметные:**

**К концу года обучения** учащиеся должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;

#### **Метапредметные:**

**К концу года обучения** учащиеся должны уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

#### **Личностные:**

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- 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)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- 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.

## **Группа ОФП.**

### **- Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

### ***Методическое обеспечение программы.***

*Основной формой работы на кружке ОФП* является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 102 (3 часа в неделю). Возрастной состав обучающихся -12 – 16 лет. Данная программа рассчитана на 1 год.

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

Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по

отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

*Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:*

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением воспитателей.

## Учебный план

№	Раздел	Кол-во часов			Формы аттестации
		всего	теор	прак	
1.	Ведение: Физическая культура и спорт	1	1	0	беседа
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	0	беседа
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	0	беседа
4.	Легкая атлетика	9	1	8	Бег, прыжки, метания гранаты
5.	Гимнастика	8	1	7	Работа с инвентарем
6.	Настольный теннис	10	1	9	игра
7.	Волейбол	10	1	9	игра
8.	Лыжи	27	1	26	передвижения на лыжах
9.	Баскетбол	10	1	9	игра
10.	Футбол	25	1	24	игра
11.	Итоговое занятие	1	1	0	Тест
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>11</b>	<b>91</b>	

## Содержание программы

### **Физическая культура и спорт.**

**Теория:** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

### **Гимнастика.**

**Теория:** Меры безопасности на занятиях гимнастикой. Врачебный контроль.

**Практика:** Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

### **Легкая атлетика.**

**Теория:** Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, правила соревнований, гигиена.

**Практика:** Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, метание гранаты на дальность, соревнования по легкой атлетике.

### **Настольный теннис.**

**Теория:** Правила соревнований, оборудование, инвентарь, гигиена.

**Практика:** Тактика парной игры, контрудары, чередования различных приемов игры, контрольные соревнования по настольному теннису.

### **Волейбол.**

**Теория:** Меры безопасности на занятиях волейболом, предупреждение травм, правила соревнований, инвентарь.

**Практика:** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

### **Лыжи.**

**Теория:** Меры безопасности на занятиях лыжной подготовкой, правила соревнований, предупреждение травм, инвентарь.

**Практика:** Элементы лыжных ходов, соревнования по лыжным гонкам.

### **Футбол (мини-футбол).**

**Теория:** Меры безопасности на занятиях футболом, предупреждение травм, гигиена.

**Практика:** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

### **Баскетбол.**

**Теория:** Меры безопасности на занятиях баскетболом, врачебный контроль, гигиена, инвентарь.

**Практика:** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Наименование темы	Кол-во час	дата
Физическая культура и спорт	1	
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	
Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	
<b>Легкая атлетика</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетики, медленный бег	1	
Бег на короткие дистанции	1	
Эстафетный бег	1	
Кросс на 1500 метров	1	
Кросс на 2000 метров	1	
Прыжки в длину с разбега	1	
Прыжки в высоту с разбега, метание мяча 150 грамм на дальность	2	
Контрольные испытания, соревнования по	1	

легкой атлетике		
<b>Гимнастика.</b> Меры безопасности на занятиях гимнастикой, строевые упражнения	1	
Общеразвивающие упражнения без предметов	1	
Общеразвивающие упражнения с партнером	1	
Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, скакалками	1	
Акробатические упражнения	1	
Преодоление полосы препятствий	1	
Выполнение гимнастических упражнений	1	
контрольные испытания, соревнования по гимнастике	1	
<b>Настольный теннис.</b> Правила соревнований, инвентарь, гигиена, предупреждение травм.	1	
Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам.	2	
Контрудары	1	
Тактика парной игры	2	
Варианты тактики парной игры	2	
Контрольные соревнования по настольному теннису.	1	
Контрольные соревнования по настольному теннису.	1	
<b>Волейбол.</b> Меры безопасности на занятиях волейболом.	1	
Передача мяча сверху двумя руками	1	
Приём мяча снизу двумя руками	1	
Отбивание мяча в прыжке	1	
Нижняя прямая подача	1	
Нападающий удар	1	
Тактические действия в нападении	1	
Тактические действия в защите	1	
Учебные игры	1	

Контрольные игры. Судейская практика	1	
Контрольные игры. Судейская практика	1	
<b>Лыжи.</b> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1	
Сочетание лыжных ходов	5	
Сочетание лыжных ходов	5	
Основные элементы тактики лыжных гонок	4	
Основные элементы тактики лыжных гонок	5	
Лыжная гонка 3-5 км.	4	
Лыжная гонка 3-5 км.	3	
<b>Баскетбол.</b> Меры безопасности на занятиях баскетболом	1	
Передвижения ,остановки шагом и прыжком	1	
Поворот на месте	1	
Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками от груди	1	
Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху	1	
Ведение мяча	1	
Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой	1	
Штрафной бросок. Инструкторская практика	1	
Перехват.вырывание.забивание мяча	1	
Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях	1	
<b>Футбол.</b> Меры безопасности на занятиях футболом	1	
Удары на точность,силу,дальность	2	
Остановки мяча	2	
Ведение мяча. финты	2	
Отбор мяча	2	
Расстановка игроков	1	

Тактика игры в нападении	3	
Групповые и командные действия	3	
Тактика игры в защите. Судейская практика	3	
Групповые и командные действия	3	
Соревнования по футболу	3	

### **Формы аттестации и оценочные материалы:**

#### **Итоговый тест.**

1. Правильная осанка формируется: а) сама по себе; б) под влиянием физических упражнений; в) с помощью рационального питания.
2. Правильная осанка – это: а) голова опущена; б) плечи сведены вперед; в) крыловидные лопатки; г) плечи слегка отведены назад; д) спина ровная; е) грудь приподнята; ж) сдвинутые плечи; з) свисающие плечи; и) грудь плоская; к) голова – прямо.
3. Начальная фаза прыжка в длину с разбега: а) разбег; б) полёт и приземление; в) отталкивание.
4. Девиз Олимпийских игр: а) Олимпийцы – среди нас; б) Быстрее, выше, сильнее! в) О, спорт! Ты – мир!
5. Что значит быть быстрым: а) быстро обучаться новым движениям; б) проявлять способность связок максимально растягиваться; в) совершать действия в минимальный промежуток времени.
6. В каком виде спорта больше проявляется выносливость: а) метание диска; б) прыжки в воду; в) марафонский бег.
7. Для определения координации используют тест: а) 6 – минутный бег; б) бег 30 м; в) челночный бег.
8. Для измерения быстроты используют тест: а) бег 30 м; б) 6 – минутный бег; в) челночный бег.
9. Вид спорта, известный как «королева спорта»: а) лёгкая атлетика; б) стрельба из лука; в) художественная гимнастика.
10. Где нельзя измерить пульс: а) в области шеи; б) на запястье; в) около пупка.
11. Технический приём, в результате которого во время игры в баскетбол мяч забрасывается в корзину: а) ведение; б) бросок; в) передача мяча.
12. Технический приём, с помощью которого мяч вводится в игру в волейболе: а) розыгрыш; б) подача; в) ведение.
13. Что называется дистанцией: а) расстояние между учащимися, стоящими в колонну по одному; б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге; в) расстояние между правым и левым флангом в шеренге.
14. Что означает жест баскетбольного судьи – вращение сжатыми кулаками перед грудью: а) пробежка; б) тайм-аут; в) спорный мяч.
15. К физическим качествам относятся: а) сила; б) решительность; в) выносливость; г) смелость; д) гибкость; е) ловкость; ж) упорство; з) быстрота.
16. Какой строй называется шеренгой, а какой – колонной (подпишите):

Строй по росту в затылок друг другу \_\_\_\_\_ Строй по росту плечом к плечу \_\_\_\_\_

17. Перечислите спортивный инвентарь, знакомый вам (не менее пяти наименований)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

18. Где больше проявляется физическое качество «сила»: а) лазанье по канату  
б) синхронное плавание; в) бег на короткие дистанции.

19. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:  
а) выполнение с мячом в руках одного шага; б) выполнение с мячом в руках двух шагов; в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

20. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: а) найти подходящее место и напарника; б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения; в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.

21. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой: а) биатлон; в) бобслей г) лыжное двоеборье.

22. Сколько очков приносит команде игрок, сделавший перебежку в спортивной лапте:  
а) 1; б) 2; в) 3; г) 4 очка

23. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше: а) коньковый; б) классический.

24. До какого счета решающая партия в волейболе: а) 12; б) 15; в) 17; г) 25 очков.

25. Когда применяется ведение мяча с изменением направления и высоты отскока при игре \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ баскетбол?

26. Опишите технику выполнения верхней прямой подачи в волейболе. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

27. Чем одновременный двушажный ход на лыжах отличается от попеременного двушажного хода? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ответы 1. б 2. г,д,е,к 3. а 4. б 5. б 6. в 7.в 8.а 9. а  
10. в 11.б  
12. б 13. а 14. а 15. а,в,д,е,з 16. колонна, шеренга 17. 18.а 19.в 20.в 21.а  
22.б 23.б 24.б 25. 26. 27.

Критерии выставления оценок

«5» 90-100%  
«4» 75-89%  
«3» 50-74%  
«2» до 49%

## Методическое обеспечение

### Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

### Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

### Литература:

А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».

А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».

Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010);

## Календарный учебный график

Общегосударственные праздники:

4.11.2017г,

1.01. – 08.01.18 г.

23.02.2018 г

8.03.2018г

01.05.2018г

09.05.2018г

12.06.2018г

Дополнительные общеразвивающие программы реализуются во второй половине учебного дня согласно расписанию, утвержденному директором Учреждения.

Учебный год 2017-2018	Продолжительность учебного времени	
	С 1 сентября 2017года по 31 мая 2018г.	Всего недель
		34

Воспитанники заняты дополнительным образованием в течение недели, включая субботу и воскресенье. В каникулярное время они имеют возможность для самостоятельной, творческой работы.