

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга  
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА

Решением СОУ ГБОУ гимназии № 271  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом и.о. директора  
ГБОУ гимназии № 271  
Санкт-Петербурга  
от 30.08.2023 г. № 175-од



Е.А.Сурыгина

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

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Метляков Андрей Павлович  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023



## **Пояснительная записка**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Программа направлена на формирование навыков игры в баскетбол.

### **НОРМАТИВНАЯ БАЗА**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (сovid-19)", утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 N 16.
- ФГОС - основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897, зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 года, регистрационный №19644);
- среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, зарегистрированный Минюстом России 07 июня 2012 г., регистрационный № 24480)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении комитета по образованию (распоряжение Комитета по образованию от 01 марта 2017 года №617-р).

### **Актуальность**

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «ОФП» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. Также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

### **Объём и сроки реализации программы**

Срок реализации - 1 года

- 1 год обучения - 2 часа в неделю (2 раза по 1 часу). Всего 72 часов.

### **Отличительные особенности**

Программа разработана для интеграции основного и дополнительного образования на основе примерной программы спортивной подготовки по баскетболу для спортивных школ.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для занятий мальчиков. Возраст учащихся 16 – 18 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься общей физической подготовкой.

## **Рабочая программа**

*(1-й год обучения)*

### **Задачи.**

#### **1. Обучающие:**

- обучение основам техники и тактики комплексных упражнений и широкому кругу двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.
- приобретение учащимися знаний о разных видах спорта в целом, их отличительных особенностях, достоинствах и недостатках.

#### **2. Развивающие:**

- укрепление здоровья
- устранение недостатков физического развития
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей

#### **3. Воспитательные:**

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- формирование морально-этических и волевых качеств

**Условия реализации программы.** Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься единоборствами, при условии медицинского допуска. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале, гимназии при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

### **Планируемые результаты освоения программы учащимися**

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- о правилах техники безопасности во время занятий;
- о правилах подвижных игр и требования при эстафетах;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении движений;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой, и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

- играть в изученные подвижные и спортивные игры
- выполнять и составлять комплексы утренней гимнастики и комплексы общефизических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- уметь взаимодействовать с занимающимися, поддержать и проявить взаимовыручку.

**Контроль освоения программы**

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке
- участие в соревнованиях по различным видам спорта соответствующих уровню учащихся
- участие в показательных выступлениях

**Материально-техническое оснащение**

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Скакалки
- Набивные мячи
- Волейбольные мячи
- Баскетбольные мячи
- Футбольные мячи
- Гимнастические палки
- Гимнастические маты
- Обручи
- Кубики
- Гантели разного веса

**Методическое обеспечение программы**

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1			Формирование групп. Правила поведения и техника безопасности.	1	1		
2			Режим дня, гигиена, закаливание.	1	1		
3			Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижность суставов и гибкость.	1		1	
4			Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижность суставов и гибкость.	1		1	
5			Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижность суставов и гибкость.	1		1	
6			ОРУ. Развитие ловкости и координации движений.	1		1	
7			ОРУ. Развитие ловкости и координации движений.	1		1	
8			Подвижные игры без предметов. Правила игр и их организация.	1	0.5	0.5	
9			ОРУ. Развитие ловкости и координации движений.	1	1		
10			Подвижные игры без предметов.	1		1	
11			ОРУ. Развитие ловкости и координации движений.	1		1	
12			Подвижные игры без предметов.	1		1	
13			Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижность суставов и гибкость.	1		1	
14			Подвижные игры без предметов.	1		1	
15			Силовая подготовка. Лазание.	1		1	
16			Силовая подготовка. Лазание.	1		1	
17			Силовая подготовка. Лазание.	1		1	
18			Силовая подготовка. Лазание.	1		1	
19			Влияние физических упражнений на состояние здоровья.	1	1		
20			ОРУ. Подводящие упражнения на развитие силовых качеств.	1		1	
21			ОРУ. Подводящие упражнения на развитие силовых качеств.	1		1	
22			Подвижные игры, подводящие к спортивным играм.	1		1	
23			ОРУ. Подводящие упражнения на развитие силовых качеств.	1		1	
24			Подвижные игры, подводящие к спортивным играм.	1	0.5	0.5	
25			ОРУ. Подводящие упражнения на развитие силовых качеств.	1		1	

26		Линейные эстафеты.	1		1	
27		ОРУ с гимнастическими палками.	1		1	
28		Линейные эстафеты.	1		1	
29		ОРУ с обручами.	1		1	
30		Встречные эстафеты.	1		1	
31		Контрольные испытания. Зачет по ОФП.	1		1	
32		Встречные эстафеты.	1		1	
33		ОРУ со скакалками.	1		1	
34		ОРУ со скакалками.	1		1	
35		ОРУ с обручами.	1		1	
36		ОРУ с обручами.	1		1	
37		Подвижные игры с предметами.	1		1	
38		Подвижные игры с предметами.	1		1	
39		Подвижные игры с предметами.	1		1	
40		Линейные эстафеты.	1		1	
41		Подвижные игры с предметами.	1		1	
42		Встречные эстафеты.	1		1	
43		Развитие скоростных качеств.	1		1	
44		Правила игр и их организация.	1	1		
45		Развитие скоростных качеств.	1		1	
46		Подвижные игры без предметов.	1		1	
47		Развитие скоростных качеств.	1		1	
48		Подвижные игры без предметов.	1		1	
49		Зачет по ОФП.	1	1		
50		Линейные эстафеты.	1		1	
51		Зачет по ОФП.	1		1	
52		Встречные эстафеты.	1		1	
53		Развитие скоростных качеств.	1		1	
54		Подвижные игры с предметами.	1		1	
55		Линейные эстафеты.	1		1	
56		Подвижные игры с предметами.	1		1	
57		Подвижные игры, подводящие к спортивным играм.	1		1	
58		Подвижные игры, подводящие к спортивным играм.	1		1	
59		Линейные эстафеты.	1		1	
60		Встречные эстафеты.	1		1	
61		Встречные эстафеты.	1	1	1	
62		Зачет по ОФП.	1		1	
63		ОРУ с обручами.	1		1	
64		ОРУ с обручами.	1		1	
65		ОРУ с мячами.	1		1	
66		ОРУ с мячами.	1		1	
67		ОРУ с гимнастическими палками.	1		1	
68		ОРУ с гимнастическими палками.	1		1	
69		Развитие ловкости и координации движений.	1		1	
70		Развитие ловкости и координации движений.	1		1	
71		Встречные и линейные эстафеты.	1		1	

72			Зачет по ОФП.	1	1		
			<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

## Содержание программы

### Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства коллективизма, уважение соперника, соблюдение правил игры и техники безопасности, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме

### Структура тренировочного занятия

Предлагаемая программа физкультурно-оздоровительной направленности рассчитана на 1 год (72 часа):

Структура каждого занятия включает в себя беговую, прыжковую и гимнастическую разминку. В разминку могут быть включены упражнения с гимнастическими палками и обручами, мячами разного размера и веса, кубиками, гантелями. На одном занятии, как правило, применяется 1 – 2 игры, знакомые ранее, или разучивается новая (как правило 1) игра. Элементы спортивных игр изучаются в течении всего года в плане техники ведения, передачи, подачи и бросков мяча. Так же в программу входит комплекс ОФП, что помогает занимающимся успешнее справляться со школьной программой на уроках физической культуры и повышать свои физические качества.

В теоретической части занятий рассматриваются вопросы профилактики травматизма при занятиях спортом, изучаются правила и тактические приёмы подвижных и спортивных игр.

В декабре и в мае проводятся зачёты и соревнования.

В зачёте по ОФП входят следующие упражнения:

- челночный бег 3x10
- прыжки через скакалку за 30 сек. и 1 мин.
- поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- 6-минутный бег
- прыжок в длину с места

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В **подготовительной части занятия** сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В **основной части занятия** решаются задачи по овладению элементов правил и техники подвижных и спортивных игр. Изучается и совершенствуется элементы ранее изученных игр. В этой части применяются и эстафеты.

**Заключительная часть занятия** направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений и игр на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

### **Общеразвивающие и специальные упражнения**

Общеразвивающие, упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в подвижных играх (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению нового учебного материала.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков в подвижных играх, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; эстафеты; легкоатлетические упражнения.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении подвижным играм направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств у занимающихся на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих упражнений осуществляется быстрее и эффективнее.

#### Упражнения на расслабление

- Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

#### Акробатические упражнения

- Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полу шпагат. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

#### Подвижные и спортивные игры

- Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Перестрелка», «Горячий мяч», «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

#### Силовая подготовка

- Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов



(шведская стенка, перекладина). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

#### Развитие подвижности суставов и гибкости

- Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

#### **Контрольные и итоговые занятия**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

#### **Информационные источники:**

1. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Под общей ред. Дегтярева И.П., - М., «Физкультура и спорт», 1979
2. Спортивная борьба. Учебник для институтов ФК. Под редакцией А.П. Куприянова., М.,1978
3. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. а/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240с.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДО-ПРЕСС, 2003.
5. Чумаков Е.М., Сто уроков самбо. - М.: «Файр-Пресс», 1988. - 400 с

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом и.о. директора  
ГБОУ гимназии № 271  
Санкт-Петербурга  
от 30.08.2023 г. № 175-од

**Календарный тематический план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Общая физическая подготовка»  
на 2021 – 2022 учебный год  
педагог Метляков Андрей Павлович

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1			Формирование групп. Правила поведения и техника безопасности.	1	1		
2			Режим дня, гигиена, закаливание.	1	1		
3			Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижность суставов и гибкость.	1		1	
4			Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижность суставов и гибкость.	1		1	
5			Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижность суставов и гибкость.	1		1	
6			ОРУ. Развитие ловкости и координации движений.	1		1	
7			ОРУ. Развитие ловкости и координации движений.	1		1	
8			Подвижные игры без предметов. Правила игр и их организация.	1	0.5	0.5	
9			ОРУ. Развитие ловкости и координации движений.	1	1		
10			Подвижные игры без предметов.	1		1	
11			ОРУ. Развитие ловкости и координации движений.	1		1	
12			Подвижные игры без предметов.	1		1	
13			Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижность суставов и гибкость.	1		1	
14			Подвижные игры без предметов.	1		1	
15			Силовая подготовка. Лазание.	1		1	
16			Силовая подготовка. Лазание.	1		1	
17			Силовая подготовка. Лазание.	1		1	
18			Силовая подготовка. Лазание.	1		1	
19			Влияние физических упражнений на состояние здоровья.	1	1		
20			ОРУ. Подводящие упражнения на	1		1	

			развитие силовых качеств.				
21			ОРУ. Подводящие упражнения на развитие силовых качеств.	1		1	
22			Подвижные игры, подводящие к спортивным играм.	1		1	
23			ОРУ. Подводящие упражнения на развитие силовых качеств.	1		1	
24			Подвижные игры, подводящие к спортивным играм.	1	0.5	0.5	
25			ОРУ. Подводящие упражнения на развитие силовых качеств.	1		1	
26			Линейные эстафеты.	1		1	
27			ОРУ с гимнастическими палками.	1		1	
28			Линейные эстафеты.	1		1	
29			ОРУ с обручами.	1		1	
30			Встречные эстафеты.	1		1	
31			Контрольные испытания. Зачет по ОФП.	1		1	
32			Встречные эстафеты.	1		1	
33			ОРУ со скакалками.	1		1	
34			ОРУ со скакалками.	1		1	
35			ОРУ с обручами.	1		1	
36			ОРУ с обручами.	1		1	
37			Подвижные игры с предметами.	1		1	
38			Подвижные игры с предметами.	1		1	
39			Подвижные игры с предметами.	1		1	
40			Линейные эстафеты.	1		1	
41			Подвижные игры с предметами.	1		1	
42			Встречные эстафеты.	1		1	
43			Развитие скоростных качеств.	1		1	
44			Правила игр и их организация.	1	1		
45			Развитие скоростных качеств.	1		1	
46			Подвижные игры без предметов.	1		1	
47			Развитие скоростных качеств.	1		1	
48			Подвижные игры без предметов.	1		1	
49			Зачет по ОФП.	1	1		
50			Линейные эстафеты.	1		1	
51			Зачет по ОФП.	1		1	
52			Встречные эстафеты.	1		1	
53			Развитие скоростных качеств.	1		1	
54			Подвижные игры с предметами.	1		1	
55			Линейные эстафеты.	1		1	
56			Подвижные игры с предметами.	1		1	
57			Подвижные игры, подводящие к спортивным играм.	1		1	
58			Подвижные игры, подводящие к спортивным играм.	1		1	
59			Линейные эстафеты.	1		1	
60			Встречные эстафеты.	1		1	
61			Встречные эстафеты.	1	1	1	
62			Зачет по ОФП.	1		1	

63		ОРУ с обручами.	1		1	
64		ОРУ с обручами.	1		1	
65		ОРУ с мячами.	1		1	
66		ОРУ с мячами.	1		1	
67		ОРУ с гимнастическими палками.	1		1	
68		ОРУ с гимнастическими палками.	1		1	
69		Развитие ловкости и координации движений.	1		1	
70		Развитие ловкости и координации движений.	1		1	
71		Встречные и линейные эстафеты.	1		1	
72		Зачет по ОФП.	1	1		
		<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	