

Департамент образования Мэрии г. Грозного
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМ. Ю.Д. ДЕШЕРИЕВА»
(МБОУ «Лингвистическая школа им. Ю.Д. Дешериева»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «28» 07 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Лингвистическая школа
им. Ю.Д. Дешериева г. Грозного
от «28» 07 2025г. № 122/01-11
_____ И.А. Музав

Дополнительная обще развивающая программа
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет
Срок реализации программы: 3 дня

Составил:
педагог
дополнительного образования
Саидов Ислам Элаевич

г. Грозный, 2025г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «Лингвистическая школа им. Ю.Д. Дешериева» г.Грозного.

Экспертное заключение (рецензия) № ____ от «___» 20__ г.

Эксперт Ибрагимова З.Ш., заместитель директора по УР.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программе МБОУ «Лингвистическая школа имени Ю.Д. Дешериева» г. Грозного.

1.2. Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» - физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на формирование физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и с повышенной умственной работоспособностью.

1.3. Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

1.4. Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она ориентирована на интересы детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

1.5. Цель программы.

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы.

Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- обучать техники выполнении различных упражнений на силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств;
- повышение функциональных возможностей организма;
- развитие силовых способностей;
- развить эстетические, нравственные и волевые качества личности, коммуникативные способности;

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств личности: трудолюбие, упорство, сформировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к физической культуре;
- сформировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- выработать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- целеустремлённость, дисциплинированность;
- воспитанию волевых качеств, самосовершенствования и самооценки;
- формирование умений участвовать в коллективной деятельности.

1.6. Категория учащихся.

Программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 10 до 15 лет, в их свободное (внедорожное) время. Набор детей производится каждый год. Прием обучающихся в объединения дополнительного образования осуществляется на основе свободного выбора детьми дополнительных общеразвивающих программ. Зачисление производится по заявлениям от родителей (законных представителей) с учетом условий реализации дополнительной общеобразовательной программы, согласием на обработку персональных данных при приеме. Группы формируются по возрастному признаку. Допускается формирование разновозрастных групп с учетом уровня подготовки.

1.7. Сроки реализации и объём программы.

Срок реализации программы – 3 дня. Объем программы – 9 часов.

1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек. Формы организации образовательной деятельности – групповые учебные занятия. Виды занятий: теоретические и практические занятия. Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

1.9. Планируемые результаты освоения программы.

будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- значение правильной осанки для нормального функционирования организма; значение физических упражнений для жизни и здоровья;
- способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений;
- о жизненно важных двигательных умениях и навыках, подвижных играх и упражнениях из базовых видов спорта;

- комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;
- простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха.

будут уметь:

- выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения и т.д.;
- проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток;
- проводить подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Личностные результаты реализации программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты реализации программы:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Предметные результаты реализации программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов	Форма контроля/
---	------------------------	------------------	-----------------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации
1.	Общеразвивающие упражнения. Игры с мячом направленные на развитие скоростных способностей. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	3		3	Предварительный контроль
2.	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Бег на выносливость 15-25 мин.	3		3	Текущий контроль
3.	Нормативы. Проверка физической подготовленности	3		3	Итоговый контроль.
	ИТОГО:	9		9	

2.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры

- подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч»;

Тема 2. Прыжки. Бег на выносливость.

- прыжки в длину: с места, с разбега;
- бег: 60 м

Тема 3. Нормативы.

Итоговый контроль.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Система оценивания предполагает *итоговый контроль*. Основной формой аттестации является сдача контрольных нормативов по ОФП.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке
(итоговый контроль):

Уровень физической подготовленности обучающихся

	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 60 м, сек	11,3 и больше	10,1 – 11,2	10,0 и меньше	11,5 и больше	10,5 -11,4	10,4 и меньше
Прыжки в длину с разбега, см	279 и меньше	379 - 280	380 и больше	239 и меньше	349 - 240	350 и больше
Прыжок в длину с места	134 и меньше	184 - 135	185 и больше	123 и меньше	184 -124	185 и больше

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы. спортивные базы:

- спортивный зал

спортивное оборудование:

- гимнастические маты
- гимнастические скамейки
- шведская стенка
- баскетбольные щиты
- волейбольная сетка
- ворота для мини футбола и волейбола
- перекладины

спортивный инвентарь

- мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания футбольные мячи
- обручи, скакалки, штанга
- секундомер, свисток, рулетка, динамометр
- гимнастические палки, футбольный мяч, гантеля, обручи, набивные мячи.

4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификацией, соответствующими Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Общеразвивающие упражнения. Игры с мячом направленные на развитие скоростных способностей. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Теоретическая Практическая	Комплекс упражнений	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Бег на выносливость 15-25 мин.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Нормативы. Проверка физической подготовленности	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений

Календарно-тематический план

№ п/п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	30.07.2025г.	10.00-10.45 11.00-11.45 12.00-12.45	Теория	2	Общеразвивающие упражнения. Игры с мячом направленные на развитие скоростных	С/З	Входной контроль

					способностей. Подвижные игры, направленные на развитие силы.		
2.	31.07.2025г.	10.00-10.45 11.00-11.45 12.00-12.45	Практика	2	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Бег на выносливость 15-25 мин.	C/3	Текущий контроль
3.	01.08.2025г.	10.00-10.45 11.00-11.45 12.00-12.45	Практика	2	Нормативы. Проверка физической подготовленности	C/3	Итоговый контроль

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение, 2016.
2. Белоножка О.В., Егунова Г.В., Смирнова В.Г., Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы) – Волгоград: Учитель, 2017.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». - М. ДРОФА 2016.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2016.
5. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2015.
6. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. //Физическая культура в школе. М.: Школа-Пресс,2016.