

Государственное казенное учреждение социального обслуживания Пермского края  
«Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей» г. Краснокамска

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 2 от 19.09.24

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГКУ СО ПК ЦПД  
г. Краснокамска

О.П. Попова

2024 г.



Общеразвивающая программа дополнительного образования

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Гаврилов Константин Андреевич,  
инструктор по физической культуре

Краснокамск, 2024

# 1. Основные характеристики программы

## 1.1. Пояснительная записка

**Здоровье - динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни, академик В.П. Казначеев**

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принято ГД ФС РФ 21.12.2012 со всеми изменениями и дополнениями за 2022г.);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступили в силу с 1 января 2021г., действительны по 1 января 2027г.)
- Распоряжения Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей».
- Концепции развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года»;
- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р).

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» является спортивно-оздоровительной направленности.

Ориентирована на приобретение учащимися навыков увеличения стрессовых нагрузок, развитие физического здоровья воспитанников, привитие навыков здорового образа жизни, его морально-волевых и нравственных качеств, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

Актуальность программы определяется тем, что за последние годы в России обострилась проблема с состоянием здоровья населения. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и



состояние окружающей среды. Также в наше время в жизни современного ребенка существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.

Основной контингент занимающихся – дети-сироты и дети, лишенные родительского попечения, а также дети из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе подростки «группы риска» и социально-опасного положения (СОП), состоят на учете у нарколога, склонны к бродяжничеству. Многие из них имеют отклонения в физическом и психическом развитии, отягощенные тяжелой наследственностью.

В Центре помощи детям, оставшимся без попечения родителей г. Краснокамска проживает от 30 до 50 воспитанников, контингент постоянно меняется, так как основная задача учреждения – это семейное устройство несовершеннолетних. Особенности воспитанников учреждения: как правило, у данной категории детей нет положительного опыта жизни в семье, в результате социальной запущенности они отстают в развитии и не мотивированы на обучение, имеют низкую самооценку, высокая эмоциональная подвижность, возбудимость, агрессию, гиперактивность (по результатам наблюдений, психологического тестирования). Важную роль в профилактике отклоняющегося поведения занимает физическая подготовка, формирование потребности в здоровом образе жизни. Занятия способствуют развитию двигательной активности, улучшению сердечнососудистой и дыхательной систем, укреплению иммунной системы организма, координации движений, учат общению, развивают чувство коллективизма, товарищества. Неслучайно в «Концепции развития образования Пермского края» придается большое значение внеклассной работе по физической культуре и спорту.

Общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения, для воспитанников физкультурно-оздоровительных групп 7 - 18 лет. Данная программа разработана на 430 часов учебных занятий, при количестве обучающихся 6-8 чел. Занятия проходят 3 раз в неделю по 1 часу.

Основными формами работы являются: индивидуальные, групповые спортивно-оздоровительные занятия, занятия по различным видам спорта, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Занятия по общей физической подготовке проводятся 3 раза в неделю по 2 часа для каждой группы.

## 1.2 Цель и задачи программы.

**Цель:** Формирование потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ) у воспитанников.

**Задачи:**

1. Организовать занятость воспитанников в свободное время; привлечь воспитанников группы риска и СОП к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Выработать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.
3. Укрепить здоровье воспитанников, через выполнение комплексов физических упражнений.
4. Воспитать личностные качества воспитанников, чувство коллективизма, самодисциплины, уверенности в себе.

## 1.3 Содержание программы

### Основные направления и содержание деятельности.

Программа «Общая физическая подготовка» предполагает повышение общей физической подготовки, по средствам физических упражнений, направленных на овладение основами техники и тактики видов спорта, координации, скоростно-силовых качеств. Выполнение конкретных нормативов, всестороннее гармоническое развитие личности, умение контролировать свои действия, чувство коллективизма, взаимопомощи и уважения друг к другу, а также умение определять для себя важные ценности жизни.

### Учебно-тематический план

| № п/п | Разделы программы                          | Темы раздела программы                                     | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля                                                                                                                                                          |
|-------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                            |                                                            | Всего            | Теория | Практика |                                                                                                                                                                                     |
| I.    | Индивидуальная работа                      |                                                            | 12               | 2      | 10       |                                                                                                                                                                                     |
| II.   | Спортивно-оздоровительные часы по группам: |                                                            | 108              | 13     | 95       | Контрольные тестирования: измеряются уровень общей физической подготовленности воспитанников три раза в год:<br>- начальное (сентябрь);<br>- срезовое (январь);<br>- итоговое (май) |
|       | 2.1 Основы знаний:                         | 2.1.1 Основные приемы самоконтроля (пульс, дыхание);       | 2                | 1      |          |                                                                                                                                                                                     |
|       |                                            | 2.1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях |                  | 1      |          |                                                                                                                                                                                     |
|       | 2.2 Строевые                               | 2.2.1 Повороты                                             | 5                | 1      | 2        |                                                                                                                                                                                     |



|  |                                          |  |                                                                            |    |   |   |
|--|------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------|----|---|---|
|  | упражнения:                              |  | направо, налево;                                                           |    |   |   |
|  |                                          |  | 2.2.2 Повороты в движении                                                  |    |   | 2 |
|  | 2.3<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ): |  | 2.3.1 Типы зарядки;                                                        | 10 | 2 | 2 |
|  |                                          |  | 2.3.2 В движении шагом и бегом;                                            |    |   | 2 |
|  |                                          |  | 2.3.3 Преодоление полосы препятствий;                                      |    |   | 2 |
|  |                                          |  | 2.3.4 Специальные беговые                                                  |    |   | 2 |
|  | 2.4 Подвижные игры (ПИ):                 |  | 2.4.1 Правила поведения и техники безопасности при занятиях ПИ;            | 22 | 2 |   |
|  |                                          |  | 2.4.2 При ОРУ «Смена мест», «Конники-спортсмены»;                          |    |   | 5 |
|  |                                          |  | 2.4.3 На развитие ловкости, меткости, быстроты, координации;               |    |   | 5 |
|  |                                          |  | 2.4.4 С элементами спортивных игр «10 передач»;                            |    |   | 5 |
|  |                                          |  | 2.4.5 Эстафеты с предметами                                                |    |   | 5 |
|  | 5. Гимнастика:                           |  | 2.5.1 Правила поведения и техники безопасности на гимнастических снарядах; | 25 | 5 |   |

|  |                                                     |  |                                                                                   |    |   |    |
|--|-----------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|
|  |                                                     |  | 2.5.2 Строевые упражнения (повороты, перестроения в движении);                    |    |   | 4  |
|  |                                                     |  | 2.5.3 Акробатические упражнения (соединение 4-5 элементов);                       |    |   | 4  |
|  |                                                     |  | 2.5.4 Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину;                             |    |   | 4  |
|  |                                                     |  | 2.5.5 Контрольные упражнения и тесты                                              |    |   | 4  |
|  |                                                     |  | 2.5.6 ОРУ с предметами;                                                           |    |   | 4  |
|  | 6. Зимние виды спорта:<br><i>Лыжная подготовка:</i> |  | 2.6.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях зимними видами спорта; | 23 | 2 | 20 |
|  |                                                     |  | 2.6.2 Температурные нормы                                                         |    | 1 |    |
|  |                                                     |  | 2.6.3 Переменный двушажный ход;                                                   |    |   | 2  |
|  |                                                     |  | 2.6.4 Одновременно двушажный ход;                                                 |    |   | 2  |
|  |                                                     |  | 2.6.5 Переход с одного хода на другой;                                            |    |   | 2  |
|  |                                                     |  | 2.6.6 Ходьба в медленном темпе;                                                   |    |   | 2  |
|  |                                                     |  | 2.6.7 Контрольные упражнения и                                                    |    |   | 2  |



|             |                               |  |                                                              |     |    |     |                                                         |
|-------------|-------------------------------|--|--------------------------------------------------------------|-----|----|-----|---------------------------------------------------------|
|             |                               |  | тесты                                                        |     |    |     |                                                         |
|             |                               |  | 2.6.8 Скользящий шаг;                                        |     |    | 2   |                                                         |
|             |                               |  | 2.6.9 Повороты переступанием, виражи;                        |     |    | 2   |                                                         |
|             |                               |  | 2.6.10 Челночный бег;                                        |     |    | 2   |                                                         |
|             |                               |  | 2.6.11 Торможение одной, двумя ногами;                       |     |    | 2   |                                                         |
|             |                               |  | 2.6.12 Контрольные упражнения и тесты                        |     |    | 2   |                                                         |
|             | 7. Легкая атлетика:           |  | 2.7.1 Правила поведения и техники безопасности при занятиях; | 21  | 1  |     |                                                         |
|             |                               |  | 2.7.2 Бег в медленном темпе;                                 |     |    | 5   |                                                         |
|             |                               |  | 2.7.3 Прыжки в длину;                                        |     |    | 5   |                                                         |
|             |                               |  | 2.7.4 Метание снаряда;                                       |     |    | 5   |                                                         |
|             |                               |  | 2.7.5 Техника передачи эстафеты;                             |     |    | 5   |                                                         |
|             |                               |  | 2.7.6 Контрольные упражнения и тесты                         |     |    |     |                                                         |
| <b>III.</b> | <b>Тренировочные занятия:</b> |  |                                                              | 108 | 12 | 96  | Контрольные тестирования: измеряются                    |
|             | 1. Футбол:                    |  | 3.1.1 Техника передвижения;                                  | 31  | 1  |     | уровень общей физической подготовленности воспитанников |
|             |                               |  | 3.1.2 Виды обманных движений;                                |     | 1  | 3.5 | три раза в год:<br>- начальное (сентябрь);              |

|  |               |  |                                                                                                                                                             |    |   |     |                                             |
|--|---------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|-----|---------------------------------------------|
|  |               |  |                                                                                                                                                             |    |   |     | - срезовое<br>(январь);<br>- итоговое (май) |
|  |               |  | 3.1.3 Правила<br>игры;                                                                                                                                      |    | 1 | 3.5 |                                             |
|  |               |  | 3.1.4 Удары<br>правой и левой<br>ногой,<br>внутренней<br>стороной стопы,<br>внутренней и<br>внешней частью<br>подъема;                                      |    |   | 3.5 |                                             |
|  |               |  | 3.1.5 Остановка<br>мяча подошвой и<br>внутренней<br>стороной стопы;                                                                                         |    |   | 3.5 |                                             |
|  |               |  | 3.1.6 Ведение<br>внешней частью,<br>внутренней<br>частью подъема и<br>внутренней<br>стороной стопы.<br>Правой и левой<br>ногой<br>поочередно;               |    |   | 3.5 |                                             |
|  |               |  | 3.1.7 Обучение<br>финтам:<br>неожиданный<br>рывок с мячом, во<br>время ведения<br>внезапная отдача<br>мяча назад,<br>откатывая его<br>подошвой<br>партнеру; |    |   | 3.5 |                                             |
|  |               |  | 3.1.8 Отбор мяча.<br>Перехват мяча;                                                                                                                         |    |   | 3.5 |                                             |
|  |               |  | 3.1.9 Командные<br>действия                                                                                                                                 |    |   | 3.5 |                                             |
|  | 2. Баскетбол: |  | 3.2.1 Правила<br>игры                                                                                                                                       | 31 | 1 |     |                                             |
|  |               |  | 3.2.2 Техника<br>передвижения.                                                                                                                              |    | 1 |     |                                             |
|  |               |  | 3.2.3 Техника<br>владения мячом.                                                                                                                            |    |   | 2   |                                             |
|  |               |  | 3.2.4 Техника                                                                                                                                               |    |   | 2   |                                             |

|  |  |  |                                                                                                |  |   |   |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|---|
|  |  |  | защиты.                                                                                        |  |   |   |
|  |  |  | 3.2.5 Тактика нападения..                                                                      |  | 1 | 2 |
|  |  |  | 3.2.7 Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо).                           |  |   | 2 |
|  |  |  | 3.2.8 Остановки (прыжком).                                                                     |  |   | 2 |
|  |  |  | 3.2.9 Повороты на месте (вперед, назад).                                                       |  |   | 2 |
|  |  |  | 3.2.10 Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. |  |   | 2 |
|  |  |  | 3.2.11 Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.                         |  |   | 3 |
|  |  |  | 3.2.12 Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.                                     |  |   | 3 |
|  |  |  | 3.2.13 Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.        |  |   | 3 |
|  |  |  | 3.2.14 Индивидуальные действия.                                                                |  |   | 3 |
|  |  |  | 3.2.15 Групповые действия.                                                                     |  |   | 2 |
|  |  |  | 3.2.16 Командные действия.                                                                     |  |   | 2 |



|  |                       |  |                                                                                                 |    |   |   |
|--|-----------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|
|  |                       |  |                                                                                                 |    |   |   |
|  |                       |  | 3.2.17 Учебная игра.                                                                            |    |   | 2 |
|  | 3. Настольный теннис: |  | 3.3.1 Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.                            | 12 |   | 1 |
|  |                       |  | 3.3.2 Хват ракетки.                                                                             |    |   | 1 |
|  |                       |  | 3.3.3 Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. |    |   | 3 |
|  |                       |  | 3.3.4 Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами.                                 |    |   | 3 |
|  |                       |  | 3.3.5 Контрудары.                                                                               |    |   | 3 |
|  |                       |  | 3.3.6 Учебная игра                                                                              |    |   | 1 |
|  | 4. Дартс:             |  | 3.4.1 Правила игры                                                                              | 14 | 1 |   |
|  |                       |  | 3.4.2 Техника владения дротиком                                                                 |    | 1 | 2 |
|  |                       |  | 3.4.3 Стойка игрока                                                                             |    | 1 | 2 |
|  |                       |  | 3.4.4 Выбор позиции для броска;                                                                 |    | 1 | 2 |
|  |                       |  | 3.4.5 Техника броска;                                                                           |    |   | 2 |
|  |                       |  | 3.4.6 Разновидности игры                                                                        |    |   | 2 |
|  | 5. Волейбол:          |  | 3.5.1 Правила                                                                                   | 20 | 1 |   |

|            |                                       |                 |                                                     |  |   |    |                                                                                                                                                                                     |
|------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------|--|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                       |                 | игры                                                |  |   |    |                                                                                                                                                                                     |
|            |                                       |                 | 3.5.2 Техника передвижения                          |  | 1 |    |                                                                                                                                                                                     |
|            |                                       |                 | 3.5.3 Техника владения мячом.                       |  |   | 2  |                                                                                                                                                                                     |
|            |                                       |                 | 3.5.4 Техника защиты.                               |  |   | 2  |                                                                                                                                                                                     |
|            |                                       |                 | 3.5.5 Тактика нападения.                            |  |   | 2  |                                                                                                                                                                                     |
|            |                                       |                 | 3.5.6 Действия с мячом и без мяча;                  |  |   | 2  |                                                                                                                                                                                     |
|            |                                       |                 | 3.5.7 Перемещения;                                  |  |   | 2  |                                                                                                                                                                                     |
|            |                                       |                 | 3.5.8 Передача мяча в 3-х, через сетку, в прыжке;   |  |   | 2  |                                                                                                                                                                                     |
|            |                                       |                 | 3.5.9 Нападающий удар через сетку, с переводом мяча |  |   | 2  |                                                                                                                                                                                     |
|            |                                       |                 | 3.5.10 Техничко-тактические действия                |  |   | 2  |                                                                                                                                                                                     |
|            |                                       |                 | 3.5.11 Игра по упрощенным правилам                  |  |   | 2  |                                                                                                                                                                                     |
| <b>IV.</b> | <b>«Спортивная пятница»:</b>          | Согл. Положения | 72                                                  |  |   | 72 | Контрольные тестирования: измеряются уровень общей физической подготовленности воспитанников три раза в год:<br>- начальное (сентябрь);<br>- срезовое (январь);<br>- итоговое (май) |
|            | - зальный футбол                      |                 |                                                     |  |   | 2  |                                                                                                                                                                                     |
|            | - Старты надежд (эстафеты);           |                 |                                                     |  |   | 2  |                                                                                                                                                                                     |
|            | - дартс;                              |                 |                                                     |  |   | 2  |                                                                                                                                                                                     |
|            | - баскетбол;                          |                 |                                                     |  |   | 2  |                                                                                                                                                                                     |
|            | - хоккей;                             |                 |                                                     |  |   | 2  |                                                                                                                                                                                     |
|            | - волейбол;                           |                 |                                                     |  |   | 2  |                                                                                                                                                                                     |
|            | - военизированная полоса препятствий; |                 |                                                     |  |   | 2  |                                                                                                                                                                                     |

|      |                                                          |                                        |    |   |    |                                                                                                              |
|------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------|----|---|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | - настольный теннис                                      |                                        |    |   | 2  |                                                                                                              |
| V.   | «Клуб выходного дня»<br>Спартакиада ЦПД по видам спорта: |                                        | 36 |   | 36 | Контрольные тестирования: измеряются уровень общей физической подготовленности воспитанников три раза в год: |
|      | - стритбаскет;                                           |                                        |    |   | 2  | - начальное (сентябрь);                                                                                      |
|      | - настольный теннис;                                     |                                        |    |   | 2  | - срезовое (январь);                                                                                         |
|      | - дартс;                                                 |                                        |    |   | 2  | - итоговое (май)                                                                                             |
|      | - Старты надежд;                                         |                                        |    |   | 2  |                                                                                                              |
|      | - гимнастика;                                            |                                        |    |   | 2  |                                                                                                              |
|      | - баскетбол;                                             |                                        |    |   | 2  |                                                                                                              |
|      | - мини-футбол;                                           |                                        |    |   | 2  |                                                                                                              |
|      | - МЗОИ (5 зимних видов спорта);                          |                                        |    |   | 10 |                                                                                                              |
|      | - волейбол;                                              |                                        |    |   | 2  |                                                                                                              |
|      | - футбол;                                                |                                        |    |   | 2  |                                                                                                              |
|      | - армрестлинг;                                           |                                        |    |   | 2  |                                                                                                              |
|      | - легкая атлетика;                                       |                                        |    |   | 4  |                                                                                                              |
|      | - street workout                                         |                                        |    |   | 2  |                                                                                                              |
|      | Спортивно-массовые мероприятия в каникулярное время      |                                        | 30 | 2 | 28 |                                                                                                              |
| VI.  | Участие в соревнованиях краевого и федерального уровня:  | Согл. дополнительного плана проведения | 46 | 6 | 40 | Контрольные тестирования: измеряются уровень общей физической подготовленности воспитанников три раза в год: |
|      |                                                          |                                        |    |   |    | - начальное (сентябрь);                                                                                      |
|      |                                                          |                                        |    |   |    | - срезовое (январь);                                                                                         |
|      |                                                          |                                        |    |   |    | - итоговое (май)                                                                                             |
| VII. | - краевая Спартакиада среди                              | Согл. Положениям                       | 40 |   |    | Контрольные тестирования:                                                                                    |



|       |                                                                       |                                                                                    |    |     |    |                                                                                    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|----|------------------------------------------------------------------------------------|
|       | воспитанников ЦПД;                                                    |                                                                                    |    |     |    | измеряются уровень общей физической подготовленности воспитанников три раза в год: |
|       | - краевые соревнования среди воспитанников, состоящих на учете в СОП; |                                                                                    |    |     | 18 | - начальное (сентябрь);                                                            |
|       | - «Волшебный мяч»;                                                    |                                                                                    |    |     | 4  | - срезовое (январь);                                                               |
|       | - Всероссийский этап по футболу «Мегафон»;                            |                                                                                    |    |     | 6  | - итоговое (май)                                                                   |
|       | - Спартакиада по ПФО                                                  |                                                                                    |    |     | 4  |                                                                                    |
|       | Контрольные тестирования                                              |                                                                                    |    |     | 8  |                                                                                    |
| VIII. | Медицинское обследование                                              | Измеряются уровень общей физической подготовленности воспитанников три раза в год: | 6  | 1   | 5  |                                                                                    |
|       |                                                                       | - начальное (сентябрь);                                                            |    |     |    |                                                                                    |
|       |                                                                       | - срезовое (январь);                                                               |    |     |    |                                                                                    |
|       |                                                                       | - итоговое (май)                                                                   |    |     |    |                                                                                    |
| IX.   | ВСЕГО                                                                 | Проводится два раза в год (сентябрь, май)                                          | 2  | 11  |    |                                                                                    |
|       |                                                                       | 430                                                                                | 35 | 395 |    |                                                                                    |

### Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

Основными формами спортивно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, индивидуальные, групповые спортивно-оздоровительные, занятия по видам спорта, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Цель занятий сводится к усвоению нового материала.

#### Теоретические занятия.

- Влияние физических упражнений на организм.
- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Основы спортивной тренировки.
- Основы техники безопасности на занятиях.
- Основы техники и тактики.
- Правила спортивных соревнований по видам спорта.

- Организация спортивно-массовых мероприятий.

В зависимости от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организованным формам тренировочных занятий: индивидуальной, групповой, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

**1. При индивидуальной форме** обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные и групповые занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения.

**2. При групповой форме** проведения спортивно-оздоровительных занятий или часов имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений, спортивных и подвижных игр. Занятия проводятся три раза в неделю.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

**3. На спортивно-тренировочных занятиях** идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Занятия проводятся три раза в неделю.

**4. «Спортивная пятница».** Совместные спортивно-массовые мероприятия по видам спорта с сотрудниками, с партнерами учреждения и воспитанниками центра помощи детям. Проводится в последнюю пятницу месяца.

**5. «Клуб выходного дня».** Спортивно-массовые мероприятия между группами, в рамках Спартакиады центра помощи детям по видам спорта. Проводится по воскресеньям.

Первую и третью неделю месяца выезд в город Краснокамск на спортивные занятия в **ФОЦ «Дельфин»**.

**6. Спортивно-массовые мероприятия в каникулярное время.** Проводится с целью создания полноценного активного досуга в каникулы по отдельному плану.

**7. Участие в соревнованиях краевого и федерального уровня.** Сборная команда центра помощи детям традиционно выступает в краевой Спартакиаде среди воспитанников центров помощи детям по разным видам спорта, с выездом в другие районы Пермского края. Каждый сентябрь, спортсмены, проявившие себя, отбираются в сборную команду Пермского края и выступают в Спартакиаде для воспитанников детских домов и школ-интернатов в спартакиаде «Спортивный Олимп Приволжья» в рамках реализации проекта Приволжского федерального округа «Вернуть Детство».



**8. Контрольные занятия** проводятся в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы.

**9. Медицинское обследование** проводится медицинскими работниками центра помощи детям два раза в год (сентябрь, май). Выводят сводную таблицу о здоровье и физической подготовленности воспитанников центра помощи детям.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), техническая, тактическая подготовка.

#### **1.4. Планируемые результаты:**

- Осмысление воспитанниками (в рамках своего возраста) досуга как ценности, его значимости для развития и самореализации личности;
- Осознание детьми своих возможностей и способностей, путей и способов их реализации в свободное от учебы время;
- Изменение установок детей на способы и формы проведения своего досуга;
- Приобретение детьми практических навыков организации досуговых дел, умения содержательно и разнообразно проводить свободное время;
- Освоение детьми основных средств общения, основ культуры;
- Повышение культуры взаимоотношений детей и их поведения во взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
- Изменение атмосферы в детском объединении, учреждении в целом на основе массового участия детей в совместных физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Занимающиеся должны знать:**

- Историю физкультуры и спорта в России и за рубежом.
- Влияние физических упражнений на организм.
- Правила спортивных и подвижных игр.
- Значение медицинского контроля и самоконтроля.
- Основы спортивной тренировки.

#### **Занимающиеся должны уметь:**

- Выполнять простейшие комплексы упражнений, направленные на всестороннюю физическую подготовку.
- Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия.
- Выполнять конкретные нормативы.
- Организовывать и осуществлять судейство спортивных соревнований.
- Уважать и помогать друг другу.
- Контролировать свои действия и эмоции.
- Определять для себя важные ценности жизни.

#### **Занимающиеся должны владеть:**

- Основами техники и тактики видов спорта.

- Спортивной терминологией.

**Отслеживание результатов реализации программы** можно осуществлять с помощью:

- систематических наблюдений за детьми и происходящих в них изменений;
- проведения опросов и бесед с воспитателями;
- организации самодиагностики детей и отслеживания изменений в их самооценке (самохарактеристике);
- анализа выступления в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях школьников.

### **Критерии результативности.**

- рост мотивации обучающихся в сфере физкультурно-спортивной деятельности;
- рост воспитанников, вовлеченных в педагогическую деятельность по формированию инициативности и самостоятельности через проведение утренней зарядки, проведение самодосуга, оказание помощи в проведении мероприятий;
- рост обучающихся, готовых к успешной адаптации в социуме;
- положительная динамика физического и психического здоровья воспитанников;
- рост числа обучающихся, охваченных спортивно-досуговой деятельностью;
- уменьшение количества обучающихся, состоящих на учете в ОДН, КДН, на внутришкольном контроле.

## **1. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **1.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график построен в соответствии с единым расписанием ГКУСО ПК Центр помощи детям г.Краснокамска. Занятия по общей физической подготовке проводятся 3 раз в неделю по 2 часа для каждой группы, а также в выходные дни организуется посещение бассейна «Дельфин» в г.Краснокамске.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **1.1.1. Материально – технические условия**

| <b>Место проведения</b>                                                         | <b>Инвентарь</b>                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивная площадка;<br>Футбольное поле;<br>Спортивный зал;<br>Тренажерный зал. | Волейбольные мячи;<br>Баскетбольные мячи;<br>Футбольные мячи;<br>Кегли;<br>Скакалки;<br>Гимнастические скамейки;<br>Сетка волейбольная;<br>Щиты с кольцами; |



|  |  |                                                                                                                                                                                                       |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | Маты;<br>Ракетки;<br>Коньки;<br>Клюшки;<br>Обручи;<br>Тренажеры:<br>Тяга верхнего блока,<br>Тяга нижнего блока,<br>Скамья для жима,<br>Велотренажер,<br>Тренажеры для разгибания и<br>сгибания бедра. |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 2.3. Формы аттестации

Участие воспитанников в соревнованиях, спартакиадах различного уровня:

Участие на уровне учреждения: в рамках «Клуб выходного дня» проходит Спартакиада ЦПД по видам спорта:

- стритбаскет;
- настольный теннис;
- дартс;
- гимнастика;
- баскетбол;
- мини-футбол;
- «Старты надежд»;

Участие в соревнованиях краевого и федерального уровня:

- краевая Спартакиада среди воспитанников ЦПД;
- краевые соревнования среди воспитанников, состоящих на учете в СОП;
- «Волшебный мяч»;
- Всероссийский этап по футболу «Мегафон»;
- Спартакиада по ПФО

### 2.4. Оценочные материалы

Для оценки разносторонней физической подготовки проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 5 упражнений.

Для оценки общей физической подготовки групп предварительной и начальной подготовленности применяются следующие контрольные показатели. Контрольные тестирования: измеряют уровень общей физической подготовленности воспитанников три раза в год: - начальное (сентябрь); - срезное (январь); - итоговое (май)

| Контрольные<br>показатели | начальное<br>(сентябрь) | срезное<br>(январь) | итоговое<br>(май) |
|---------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------|
| Бег 20 метров с высокого  |                         |                     |                   |

|                                        |  |  |  |  |
|----------------------------------------|--|--|--|--|
| старта                                 |  |  |  |  |
| Прыжок в длину толчком двух ног (м)    |  |  |  |  |
| Комплексный тест на ловкость (сек)     |  |  |  |  |
| Подтягивания на перекладине (кол-во)   |  |  |  |  |
| Сгибание, разгибание туловища (кол-во) |  |  |  |  |

### Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования в физкультурно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- этапного, текущего и срочного контроля.

### Таблица врачебного контроля

| № п/п | Ф.И.О | Дата рождения | Дата проведения | Рост | Вес | АД | Пульс |
|-------|-------|---------------|-----------------|------|-----|----|-------|
|       |       |               |                 |      |     |    |       |
|       |       |               |                 |      |     |    |       |
|       |       |               |                 |      |     |    |       |
|       |       |               |                 |      |     |    |       |
|       |       |               |                 |      |     |    |       |
|       |       |               |                 |      |     |    |       |
|       |       |               |                 |      |     |    |       |

### 2.5. Методическое обеспечение программы

На занятиях секций общей физической подготовки воспитанники знакомятся с основами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, лыжного спорта, плавания и подвижных игр (ПИ), а так же осваивают



технику выполнения упражнений в тренажерном зале и изучают основы тяжелой атлетики. В спортивных секциях они получают специальную подготовку по одному из видов спорта (физическую, техническую, тактическую и волевою). В процессе занятий учащиеся приобретают навыки организационно-инструкторской работы по физической культуре и спорту, а также судейства соревнований.

Физкультурно-оздоровительное занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Задачей* подготовительной части является предварительная организация обучающихся. Центральное место в этой части занимает функциональная подготовка к предстоящей основной деятельности. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психологической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности спортсмена.

Заключительная часть занятия обеспечивает снижение нагрузки, подводит итог занятию.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств {силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем человека, повышение их функциональных возможностей.

Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет цель добиться результатов деятельности в минимальной затратой накопленных резервов организма.

Объем общей и специальной подготовки на различных этапах различен. В начальный период занятий большое внимание уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В соревновательном периоде большое внимание уделяется специальной подготовке. Следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в непрерывном единстве.

### *Развитие силы.*

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение мышц.

Специальная сила - способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц при с минимальной суммарной затратой энергии.



Как правило, результат деятельности в этом случае достигается не столько за счет собственной мышечной силы, сколько за счет использования специальных тренажеров.

#### *Развитие выносливости.*

Под выносливостью в широком смысле слова, понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм.

Общая выносливость как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Специальная выносливость – способность добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости.

#### *Развитие быстроты*

Общая быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью.

Специальная быстрота – способность достигать результата деятельности при минимальной скорости движений. Минимальная скорость движений субъективна.

#### *Развитие ловкости.*

Ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

Общая ловкость – способность решать двигательные задачи различными способами. Способность быстро и точно решать сложные и часто впервые встречающиеся двигательные задачи зависит в первую очередь от возможностей коры больших полушарий. Следовательно, совершенство условно-рефлекторной деятельности коры – основа качества ловкости.

Специальная ловкость – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

#### *Развитие гибкости.*

Общая гибкость – это способность совершать движения с возможно большой амплитудой. Гибкость зависит от подвижности суставов. Подвижность суставов у детей больше, чем у взрослых, если давать упражнения с большей амплитудой движения с детского возраста, то большая подвижность сохраняется и в зрелом возрасте.

Специальная гибкость – способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой. Большая амплитуда движений суставов позволяет выполнять более широкий арсенал приемов.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Важным условием для успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности,

комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в т.ч. семьи, общеобразовательной школы, дополнительного образования.

Главной задачей занятий является воспитание высших моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужно тщательно подобранные аналогии, соревнования, примеры.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена, в коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

В общей системе подготовки спортсмена большое значение имеет психологическая подготовка. Основной задачей моральной, волевой, специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяют на:

- Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
- Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
- Общественную активность.
- Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества: творчество, новаторство, мастерство, бережливости и др.
- Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
- Гуманизм, патриотизм, интернационализм. Кроме того, следует воспитывать способность выполнять нормы общечеловеческой морали.

## **2.6. Используемая литература и интернет-источники**



1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) с изменениями и дополнениями на 2022г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zakonobobrazovani.ru/zakon-ob-obrazovanii.pdf>
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html> 14
3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступили в силу с 1 января 2021г., действительны по 1 января 2027г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>  
<https://docs.cntd.ru/document/566085656>
4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
6. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.p>

### Литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: «ФК и С», 1978.
2. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. – М.: «ФК и С», 1974.
3. Бриедис А.А. Подвижные игры для 1-11 классов. Пособие для педагогов физического воспитания.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М., 2009
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
6. Иванова Э.В. Проведение контрольных соревнований по физической подготовке учащихся общеобразовательных школ, 1990.
7. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. Изд. «Московская Правда», 1991.



8. Кузин В.В., Матвеев А.П., Гавердовский Ю.К., Жариков С.М. Физическая культура: Учебник. – М.: «Фракт», «КУБК-а», 1996.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Методич. Пособие. – М.: Изд. НЦ ЭНАС, 2004.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. – М., 2008.
11. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. – М., 2005.
12. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов - на - Дону, 2002.
13. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 1996.
14. Физическое воспитание учащихся 1-11 классы с направленным развитием двигательных способностей, М.: «Просвещение», 1993.
15. Программа для внеклассной работы, М.: «Просвещение», 1971.
16. «ФК: воспитание, образование, тренировка». – 2002. – № 1.
17. «Спорт в школе» приложение к газете «Первое сентября». – 2008. – № 19; 2007. – № 4; 2008. – № 6.
18. Лях В.И. Физическая культура: Учебное пособие для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 207 с.

#### **Дополнительные:**

1. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы/ В.И. Лях. -2-е изд.-М.: Просвещение, 2009. -144с.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. М.: ВАКО, 2010. -400с.
3. Физкультура. 5 класс: поурочные планы/ авт.-сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин.-Изд.2-е, перераб.- Волгоград: Учитель, 2011.-183с.
4. Физкультура. 8 класс: поурочные планы/ авт.-сост. В.И. Виненко и др.- Изд. 2-е, доп., стереотип.- Волгоград: Учитель, 2010.-166с.
5. Физкультура. 9 класс: поурочные планы/ авт.-сост. Г.В. Бондаренкова.-2-е изд.-Волгоград: Учитель, 2010.-217 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»
2. Материалы для учителя физкультуры на сайте [Zavuch.Info](http://Zavuch.Info).
3. Программа для начинающих [street-sport.com](http://street-sport.com)

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка»

| № | Наименование раздела                                    | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Всего |
|---|---------------------------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|-------|
| 1 | Индивидуальная работа                                   | 1        | 1       | 1      | 1       | 1      | 1       | 2    | 2      | 2   | 12    |
| 2 | Спортивно-оздоровительные часы по группам:              | 12       | 12      | 12     | 12      | 12     | 12      | 12   | 12     | 12  | 108   |
| 3 | Тренировочные занятия:                                  | 12       | 12      | 12     | 12      | 12     | 12      | 12   | 12     | 12  | 108   |
| 4 | «Спортивная пятница»:                                   | 8        | 8       | 8      | 8       | 8      | 8       | 8    | 8      | 8   | 72    |
| 5 | «Клуб выходного дня»                                    | 4        | 4       | 4      | 4       | 4      | 4       | 4    | 4      | 4   | 36    |
| 6 | Спортивно-массовые мероприятия                          | 4        | 4       | 3      | 3       | 3      | 3       | 4    | 3      | 3   | 30    |
| 7 | Участие в соревнованиях краевого и федерального уровня: | 5        | 5       | 5      | 5       | 5      | 6       | 5    | 5      | 5   | 47    |
| 8 | Контрольные                                             | 2        |         |        |         | 2      |         |      |        | 2   | 4     |

|    |                             |   |  |  |  |  |  |  |  |   |     |    |     |
|----|-----------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|---|-----|----|-----|
|    | тестирования                |   |  |  |  |  |  |  |  |   |     |    |     |
| 9. | Медицинское<br>обследование | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2   | 1  | 1   |
|    | Итого                       |   |  |  |  |  |  |  |  |   | 430 | 35 | 395 |