

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ – АЛАНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВЕРШИНА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» 09 2025 г.
протокол № 1



Утверждаю:
20 25 г.
Директор ГБОУ «Вершина»
Варлашева З.Г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
общефизической подготовке и растяжке**

направленность: спорт
уровень программы: базовый
возраст обучающихся: 12-16 лет
срок реализации: 4 месяца

Автор – составитель:
преподаватель ГБОУ «Вершина»
Самойлова Валерия Владимировна

г. Владикавказ, 2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности по общефизической подготовке (ОФП) и растяжке адресована обучающимся 12-16 лет, проявляющим заинтересованность и способности по данному направлению.

Программы разработаны в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Программы направлены на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия общей физической подготовкой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремлению к правильному выполнению элемента, посредством оттачивания техники, гибкости, для большей амплитуды выполнения движений, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности.

Упражнения общей физической подготовки и растяжки воспитывают силу воли.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, занятия по программе посредством технических и методических средств эффективно позволяют обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Целью программы "Общая физическая подготовка и растяжка" является выявление одаренных в области спорта детей и подростков; развитие физических качеств, оздоровление и укрепление организма обучающихся посредством занятий ОФП и растяжкой.

Задачи:

образовательные:

- обучить учащихся технике выполнения упражнений на развитие физических качеств;

- научить дозировать физическую нагрузку.
- развивающие:**
- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, гибкость, выносливость;
 - сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- воспитательные:**
- воспитать чувство самостоятельности, ответственности;
 - воспитать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
 - формировать здоровый образ жизни.

Для работы по программе формируются группы численностью 10-12 обучающихся.

Срок реализации программы: 4 месяца, объем программы – 64 часа (2 раза в неделю по 2 часа для одной группы обучающихся).

Содержание программы "Общая физическая подготовка и растяжка"

Учебный план

№	Наименование раздела, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
2.	ОФП и растяжка	64	15	49	Зачет в форме сдачи нормативов
2.1	Техника безопасности во время занятий ОФП и растяжкой	1	1	0	
2.2	Развитие гибкости	10	2	8	
2.3	Развитие силы	10	2	8	
2.4	Развитие ловкости	10	2	8	
2.5	Развитие выносливости	10	2	8	
2.6	Развитие быстроты	10	2	8	
2.7	Профилактика травм	8	2	6	
2.8	Возрастные нормативы ОФП	5	2	3	Оценка выполнения нормативов

Содержание учебного плана

"ОФП и растяжка"

Теория: Основы знаний. Возрастные нормативы. Развитие основных физических качеств.

Практика: Общая физическая подготовка. Специальная разминка, направленная на развитие всех физических качеств.

Занятия в спортивном зале, в тренажерном зале, на улице, при благоприятных погодных условиях.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Планируемые результаты:

По окончании обучения по программе "ОФП и растяжка" обучающиеся:

Будут знать:

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий ОФП
- названия упражнений и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении упражнений на развитие физических качеств
- упражнения для развития физических способностей (координационных, выносливости, гибкости, силы, быстроты);
- контрольные упражнения для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- комплексы упражнений на развитие каждого физического качества
- упражнения на разные группы мышц
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты для развития физических качеств.

Научатся:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях ОФП
- выполнять упражнения с правильной техникой;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях ОФП;
- выполнять правильно комплексы упражнений;
- правильно дозировать нагрузку

Разовьют следующие качества:

- улучшат гибкость и все основные физические качества;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Методы и формы обучения

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по общей физической подготовке и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой метод;
- соревновательный;
- метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме соревнования, на котором проводится наблюдение за выполнением связок.

Промежуточная аттестация проводится по окончании года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение "соревнования", где каждый ученик выполняет связку элементов по своим возрастным нормативам.

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – обучающийся имеет знания об элементах ОФП, владеет простейшими основами техники, умеет проводить специальную разминку; обучающийся имеет знания об упражнениях, способствующих развитию физических качеств;

Средний уровень – обучающийся имеет более глубокие знания об элементах, хорошо владеет техникой, знаком с основами правильной растяжки, имеет хорошие координационные способности, может замечать ошибки у других учеников; обучающийся имеет более глубокие знания о правильной технике выполнения упражнений;

Высокий уровень - обучающийся имеет глубокие знания о сложных элементах, владеет отличной техникой. Обучающийся замечает ошибки других и может помочь под присмотром педагога поправить их; обучающийся может сам составить комплекс упражнений для развития того или иного физического качества;

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов (ОФП и растяжка)

Упражнения для сдачи нормативов (ОФП и растяжка)

Девушки:

1. Бег на 30м 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. 4. Челночный бег 3 на 10. 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Юноши:

1. Бег на 60м 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. 4. Челночный бег 3 на 10. 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - обучающийся самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания обучающемуся требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - обучающийся не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)

- Педагогические наблюдения.
- Проведение комплексов упражнений обучающимися.
- Итоговые занятия.
- Участия в спортивных мероприятиях.

Методическое обеспечение

Основополагающие принципы программ направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.

- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.

- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

- групповые практические занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- участие в спортивных соревнованиях.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Обучение проходит в спортивном зале, соответствующем нормам СанПиН, оборудованным всем необходимым:

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Гантели
- Турник

- Гимнастические обручи
- Гимнастические маты
- Фитболы
- Гимнастические коврики.

Тренировка отдельных групп мышц проводится в тренажёрном зале.

Кадровое обеспечение:

Работу по программе осуществляет преподаватель с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности.

Календарный учебный график программы

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	9 сентября 2025 г.	30 декабря 2025 г.	17	64	2 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час – 40 мин.)

Календарный план воспитательной работы

<i>№ п/п</i>	<i>Тема мероприятия</i>	<i>Дата</i>
1	Беседы, посвященные государственным и народным праздникам	в течение периода обучения
2	Беседы, посвящённые здоровому образу жизни, диалоги о вреде психотропных веществ, табака, алкоголя, наркотиков	в течение периода обучения
3	Беседы по ТБ, ПБ, антитеррору, ПДД и т.п.	в течение периода обучения

Список литературы для педагога

1. М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Список литературы для обучающихся

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988 г.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
5. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт, 2010 г.
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2012.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М.,2005.

Игры на закрепление и совершенствование физических качеств

- **«Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

- **Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».**

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

- **«Путаница!».** Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу

- **Эстафета «Две верхние передачи».** Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

- **«Ящерицы».** В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдёт дистанцию

- **«Смена мест».** Участники делятся на две команды. По краям площадки размечаются две линии — это «дома». Обе команды встают в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа,

двигаясь вперёд, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией.

- **«Пятнашки».** Среди игроков выбирается водящий, остальные игроки становятся вокруг него. По команде водящего «Раз! Два! Три! Беги!» игроки разбегаются по игровому полю (площадке). Задача водящего — догнать и «запятнать» кого-либо из игроков, то есть, настигнув его, дотронуться до него рукой. После этого «запятнанный» сам становится водящим и, в свою очередь, старается запятнать любого другого игрока

- **«Догони мяч».** Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд- вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удастся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

- **"Пробеги под скакалкой"**

По сигналу педагога игроки каждой колонны начинают один за другим пробегать под вращающейся скакалкой, стараясь не задеть ее, и выстраиваются в колонну по одному за противоположной крайней линией. Игрок, зацепивший скакалку, отходит обратно за стартовую линию и повторяет попытку. Выигрывает команда, перебежавшая на противоположную сторону первой. Игру целесообразно повторить два-три раза.

- **«Летающий мяч».** Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партерам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

- **«Сумей принять».** Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнера, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

- **«Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

- **«Прими подачу».** Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю

прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается, и команда соперников получает очко.

При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

- **«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить свое поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

- **«Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на

9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

1. **«Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание ее рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.