

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1

Принята
на педагогическом совете
МБОУ ДО ССШ №1
«23» июня 2026г.
Протокол № 4

Мартынов
а Наталья
Валерьев

на

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно – спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 184 часа

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Состав группы: от 10 до 20 человек

Форма обучения: очная, очно–заочная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 21384



Утверждаю

И.О. директора МБОУ ДО ССШ №1

Мартынова Н.В.

Подписан: Мартынова

Наталья Валерьевна

Основание: я

подтверждаю этот

документ своей

удостоверяющей

подписью

Местоположение:

г.Краснодар

«23» июня 2026 г.

г.

г. Краснодар, 2026

Авторы – составители:

Плотников А.И., директор, тренер – преподаватель

Александрова М.А., заместитель директора

Мартынова Н.В., инструктор - методист

Оглавление

РАЗДЕЛ 1 ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....	3
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	5
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:	9
РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	9
2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ.....	9
2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
2.3.ФОРМА АТТЕСТАЦИИ.....	12
2.4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	13
2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:	13
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	14

РАЗДЕЛ 1 ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа №1 муниципального образования город Краснодар (далее- ССШ№1) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об

утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что программа позволяет педагогу концентрировать внимание в настоящее время на укрепление здоровья подрастающего поколения. Программа определяется потребностью обучающихся и их родителей в программах направления «Физическое развитие и культура здоровья».

Новизна данной программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста и заключается в организации занятости детей в летний период времени, как к мощной форме против безнадзорности, асоциального поведения детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в разработке и применении современных традиционных и инновационных методик в области физического развития и культуры здоровья путем формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Отличительной особенностью данной программы является создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для

оздоровления детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Адресат программы - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на работу с учащимися в возрасте 6-18 лет.

Срок реализации программы, общее количество часов. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Срок реализации программы – 184 часа.

Форма обучения включает:

Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия.

Режим занятий:

- занятия проводятся в группе;
- численный состав группы от 10 до 20 человек;
- программа рассчитана на 184 часа, 46 недель, занятий в неделю – 2;
- время занятий - 90 минут.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма обучающегося.

Задачи:

Образовательные:

- учить детей заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни;

- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.

Развивающие:

- развивать внимание, организованность, воображение, фантазию;
- умение управлять своими поступками, чувствами.

Воспитательные:

- воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их;
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, стремление сохранять и укреплять своё здоровье.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

При выполнении ознакомительной программы обеспечивается:

- 1) освоение базовых знаний техники сложно-координационных видов спорта;
- 2) освоение базовых элементов физической подготовки (согласно программе);
- 3) развитие координационных способности и физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости).

Учебный план:

Таблица 1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Всего	Количество часов		Формы аттестации /контроля
			теория	практика	
1.	Теоретические занятия	3	3	0	Не применимо
2.	Общая физическая подготовка	65	0	65	Сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка (хореография, прыжковая акробатика)	61	0	61	Открытый урок
4.	Техническая подготовка (парно-групповая акробатика)	20	0	20	Не применимо
5.	Хореография	25	0	25	Не применимо
6.	Индивидуальная работа в праздничные	10		10	Не применимо

	дни				
Итого		184	3	181	

Содержание учебного плана:

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером-преподавателем с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Учебный план рассчитан на 40 часов учебно-тренировочных занятий:

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

1. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития и здоровья человека.

2. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль учащихся.

3. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда обучающихся.

4. Самостоятельные занятия дома и их значение

Практика:

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке, скамейке и канату;
- легкоатлетические упражнения: бег 20, 30, 60 метров;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение;
- приседания на двух ногах и на одной;
- подтягивания в висе лежа и в висе;
- наклоны из положения лежа на спине и животе;
- подвижные игры и эстафеты.

Раздел 2. Специальные физические упражнения (СПФ)

Теория:

- 1.История спортивной школы, достижения и традиции.
- 2.Прыжки на батуте как вид спорта.
- 3.Спортивная акробатика как вид спорта.
- 4.Танцевальный спорт как вид спорта
- 5.Художественная гимнастика как вид спорта

Практика:

Упражнения для развития ловкости и координации:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой;
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов);
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед из положения стоя и сидя;
- махи ногами из положений стоя и лежа.

Упражнения на развитие быстроты, силы:

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке;
- удержание вис углом на гимнастической стенке, удержание вися на согнутых руках на перекладине.

Специальная двигательная подготовка:

- группировка;
- перекаты вперед, назад, боком;
- кувырки вперед, назад;
- стойки на лопатках, на голове;
- мост из исходного положения лежа на спине;
- шпагаты;

- равновесия согнув ногу.

Раздел 3. Открытый урок.

открытый урок.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения учебного материала 1 этапа программы, занимающиеся должны достигнуть следующий уровень развития:

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, о профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах их предупреждения.

Уметь:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
 - ходить, бегать, прыгать с изменением длины, частоты, ритма.
- Принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с соблюдением правильной осанки. Лазать по гимнастической стенке;
- выполнять кувырки, базовые элементы гимнастики, стойку на лопатках;
 - прыгать через скакалку, равновесие согнув ногу, шпагат;
 - соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы. Быть дисциплинированными, ответственным, активными во время проведения занятия.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2х академических часов.

С целью большего охвата занимающихся максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

Планирование учебного материала, учебно–тренировочных занятий по всем разделам обучения и подготовки осуществляется в соответствии с учебным планом, графиками распределения учебных часов.

Расписание учебно – тренировочных занятий составляется в соответствии с режимом работы ССШ №1.

Таблица 2

Содержание	Месяцы										Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6-8	
Строевые упр.	В процессе учебно-тренировочного занятия										
ОРУ	В процессе учебно-тренировочного занятия										
Теория	1	1		1							3
ОФП	6	7	6	6	6	6	6	7	6	9	65
СФП	6	6	6	6	4	6	6	6	6	9	61
ТП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Хореография	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	25
Индивидуальн ая работа в праздничные дни			2		2	2	2			2	10
Всего часов	18	18	18	18	16	18	18	18	16	26	184

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально – техническое обеспечение программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают:

- наличие тренировочного спортивного зала и раздевалок;
- наличие у обучающихся спортивной экипировки;
- спортивная форма для занятий в зале: черная или белая облегающая

футболка, леггинсы или лосины, носочки или получешки;

Инвентарь и оборудование:

Маты поролоновые используются для страховки учащихся.

Музыкальный центр используется для подготовки и проведения упражнений под музыкальное сопровождение (ОРУ под музыку, танцевальные минутки и т.д.)

Компьютер используется для просмотра и демонстрации техники выполнения акробатических и хореографических элементов, а также для анализа проведенных соревнований и конкурсов.

Скакалка, мяч, обруч используются для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Скамейка гимнастическая используется при выполнении некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости и силы.

Информационное обеспечение:

Нормативные документы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG - European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
2. Министерство спорта РФ – www.minstm.gov.ru
3. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
4. Официальный сайт федерации художественной гимнастики России – www.vfrg.ru/
5. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
6. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
7. Российский государственный университет физической культуры,

спорта и туризма - www.sportedu.ru/

8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>.

10. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - www.kgau.ru

Кадровое обеспечение:

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь профессиональное образование, регулярно проходить подготовку на курсах повышения квалификации по профилю обучения учащихся.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Формы контроля (формы аттестации) и оценочные материалы качества подготовки обучающихся находятся под постоянным контролем педагога. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы. Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых преподавателем. Итоговая аттестация по дополнительной общеобразовательной программе «Общая физическая подготовка» проводится в форме открытого урока.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортивной акробатикой и участия в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений.

Контроль освоения программного материала осуществляется по критериям:

- посещаемость занятий (не менее 90% посещаемости занятий);
- освоение часов программного материала.

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

Используемые в настоящей программе упражнения и элементы направлены в основном на развитие физических качеств, выработку пластичности, выразительности и музыкальности.

Спортивный зал оборудован гимнастическая лестница, гимнастическими матами, спортивным инвентарем, разнообразным гимнастическими предметами, в том числе нестандартными.

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

В подготовительную часть входят общие развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в соответствии с сенситивными периодами и целями занятия. Основная часть занятия направлена на решение образовательной цели занятия и включает в себя выполнение

подготовительных и подводящих упражнений, обучение базовым элементам в соответствии с учебным планом. А также подвижные игры и эстафеты. В заключительной части используются упражнения и игры, направленные на восстановление дыхания и пульса. Однако данные рекомендации не являются ограничивающими. Они могут отличаться в зависимости от возраста и степени подготовки учащихся, тренер-преподаватель вносит творческий компонент.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный эмоциональный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 330 с.
2. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
3. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил..
8. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.