

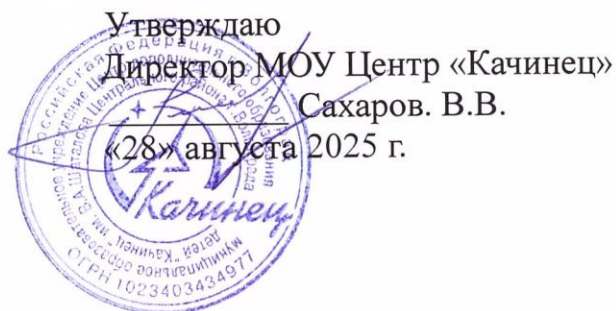


Муниципальное учреждение дополнительного  
образования

**«Центр «КАЧИНЕЦ» им. В.А. Шаталова  
Центрального района Волгограда»**

400050 г. Волгоград, ул. Пархоменко 43, подъезд 9,  
тел./факс:8442 33-93-05, E-mail: [kachinec@volgadmin.ru](mailto:kachinec@volgadmin.ru)

Принята на заседании  
педагогического совета  
МОУ Центр «Качинец»  
От «28» августа 2025 г.  
Протокол № 3



Утверждаю  
Директор МОУ Центр «Качинец»  
Сахаров. В.В.  
«28» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## **«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 9-17 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор составитель:  
Еременко Егор Алексеевич  
педагог дополнительного образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы** - программа «Общая физическая подготовка», по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению предпрофессиональной, по форме организации кружковой, по времени реализации двухгодичной.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 01.09.2013г. с учетом изменений внесенных Федеральными законами от 03.02.2014г. №11-ФЗ, 15-ФЗ.

Программа составлена в соответствии с требованиями:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ от 01.09.2013 с учетом изменений внесенных в Федеральном законе от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ, 15-ФЗ.;
- Государственная программа развития образования в Волгоградской области на 2014-2020 г. №87 от 20.12.2004 г.;
- Концепция развития дополнительного образования, утвержденная Правительством Российской Федерации от 04.09.2014 г. №120;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 ФЗ по физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Приказом от 12.09.2013 №730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30530);
- Приказом от 12.09.2013 №731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531);
- Приказом от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).
- Типовым положением о дополнительном образовании детей (приказом Минюстом России 05.03.2014 г., зарегистрированный № 31522)

**Программа модифицированная**, составлена на основе комплексной программы физического воспитания школьников В.И. Лях.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, следовательно в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству обучающихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

**Отличительная особенность** программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами для дальнейшей прохождения службы в ВС, МЧС.

**Адресат программы** - дети проявляющие интерес к спорту, планирующие в будущем связать свою жизнь с профессией спасателя.

**Объём программы** - для первого и второго года обучения составляет 6 часов в неделю 216 часов за год.

**Формы обучения и виды занятий:** лекции, практические занятия.

**Срок освоения программы:** 2 года

**Режим занятий:** Занятия проводятся по группам в течении 1 час 30 мин. по нормам СанПиН

Программа рассчитана на учащихся 9-17 лет.

**Цели и задачи:**

Основными целями программы являются:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом - развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)

- расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства

- укрепление здоровья детей. Путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

Группа начальной подготовки: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развития быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучение умению расслаблять мышцы, обучение основам техники бега, прыжков и метаний, изучение правил соревнований, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы.

Учебно-тренировочная группа: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование

ловкости, гибкости, умение расслаблять мышцы, изучение техники избранного вида, анализировать свои выступления и выступления своих товарищей, приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике и опыта в проведении учебно-тренировочных занятий.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте юноши наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как : здоровье, морально- этические нормы, психологические, входят в основу развития личности. Данная программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремлённость. На занятиях учащиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся. Главным итогом занятий являются соревнования. Основной показатель работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивном городке школы. Средствами обучения являются, набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, верхние и нижние перекладины, рулетка, гимнастические скамейки, гири, гантели, скакалки, гимнастические маты, карточки с упражнениями, секундомер.

Ожидаемые результаты освоения программы

Знать:

- Историю возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России.
- Работу сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.
- Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- Способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
- Способы восстановления.

**Учебно - тематический план ( первого года обучения)**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	Практические занятия	Теоритические занятия
1.	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале			1
2	История олимпийских игр			1
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся			4
4	Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления			4
5	Общая физическая подготовка.		60	
3.	Основы акробатики		52	
4.	Основы гимнастики		44	
5.	Легкая атлетика		50	
Итого		216	206	10

### Учебно- тематический план ( второго года обучения)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	Практические занятия	Теоритические занятия
1.	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале .			1
2	Физическая культура и спорт в России.			1
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся			4
4	Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления			4
5	Общая физическая подготовка.		60	

6.	Основы акробатики		50	
7.	Основы гимнастики		46	
8.	Легкая атлетика		50	
Итого		216	206	10

### Содержание программы

1. Вводное занятие. ТБ в спортивном зале.

2. История олимпийских игр.

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение . Правовые основы физической культуры и спорта. Победители олимпийских игр.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно- сосудистой системы . Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.

4. Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха.

Основные средства восстановления. Самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

5.Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и \_ногоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

#### 6. Основа акробатики

Наклон из положения лёжа на полу; наклон из положения сидя с помощью партнёра;

наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны; наклоны из положения сидя по линейке на результат. Выполнение: техники равновесия «Журавлики», техники моста и его вариантов, техника кувырка вперед и его вариантов, техники шпагата, техники стойки на лопатках, техника рондата

#### 7. Основы гимнастики

-лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях;

-упражнения д

ля развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения

(га

нтели, резиновые амортизаторы и т.п.);

-упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростном силовом режиме на время);

Специальная физическая подготовка

лазание по канату на время;

-бег с ускорением 15

-20 метров;

-круги на коне для мальчиков, спичаг, стойка силой

-стойка на руках (на время);

-угол в висе на перекладине (на время);

шпагаты из различного исходного положения;

упражнения с гантелями на различные группы мышц.

Упражнения для формирования гимнастической осанки.

-использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, располза

лки с удержанием нужной позы в течение 15

-20 секунд.

-удержание стойки на руках при помощи партнера в положении наклона 45 градусов.

-стойка на руках в течение 30 секунд.

-сальто вперед в группировке, согнувшись.

-сальто назад в группировке, согнувшись.

-сальто вперед и назад с поворотом на 180 градусов.

## 8. Легкая атлетика

Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Техника бега на длинные дистанции.

Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; Бег с отягощением ( грузом на ногах). Бег по сложной пересеченной местности; Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину ч/з натянутую резинку; Прыжок в длину с отягощением. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

## Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие. ТБ в спортивном зале.

2. Физическая культура и спорт в России.

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.

4. Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Нормы пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

5. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 40-45 минут, кросс до 5-6 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и \_ногоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из вися угла.

Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах;

Поднимание туловища на наклонной доске ( под углом 45 градусов);

Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость; Поднимание туловища на гимнастической скамейке; Поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30 сек.

## 6.Основа акробатики

Наклон из положения лёжа на полу; наклон из положения сидя с помощью партнёра; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны; наклоны из положения сидя по линейке на результат. Выполнение: техники равновесия «Журавлики», техники моста и его вариантов, техника кувырка вперед и его вариантов, техники шпагата и его вариантов, стойки на лопатках, техника рондада. Кувырки через препятствие с места и с разбега.

## 7.Основы гимнастики

-лазание по канату без помощи ног с отягощением, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях с дополнительным весом;

упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.);

-упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростном силовом режиме на время);

Специальная физическая подготовка

лазание по канату на время;

-бег с ускорением 15

-20 метров;

-круги на коне для мальчиков, спичаг, стойка силой

-стойка на руках (на время);

-угол в виси на перекладине

(на время); шпагаты из различного исходного положения;

упражнения с гантелями на различные группы мышц.

Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте.

-удержание стойки на руках при помощи партнера в положении наклона 45 градусов.

-стойка на руках в течение 30 секунд.

-сальто вперед в группировке, согнувшись.

-сальто назад в группировке, согнувшись.

-сальто вперед и назад с поворотом на 180 градусов.

## 8. Легкая атлетика

Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Техника бега на длинные дистанции.

Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; Бег с отягощением ( грузом на ногах). Бег по сложной пересеченной местности; Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину ч/з натянутую резинку; Прыжок в длину с отягощением. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Техника бега на длинные дистанции.

Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; Бег с отягощением ( грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности; Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время. Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину ч/з натянутую резинку; Прыжок в длину с отягощением. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

Техника поднимания туловища из положения лёжа.

Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах;

Поднимание туловища на наклонной доске ( под углом 45 градусов);

Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость; Поднимание туловища на гимнастической скамейке; Поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30 сек.

Техника подтягивания на высокой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине ( из вися углом); подтягивание на высокой

Перекладине различными способами , хватом ( снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением ( с грузом).

Техника наклона из положения сидя на полу.

Наклон из положения лёжа на полу; наклон из положения сидя с помощью партнёра; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны; наклоны из положения сидя по линейке на результат.

### **Литература для учителя:**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2004г
2. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г.
3. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г

- 5.Агашев Ф.А., Биомеханика ударных движений, М. ФиС. 2007 г.
- 6.Анохин П.К.Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М. Медицина 2008 г.
- 7.Аркаев Л.Я., Сучилии Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004г.
- 8.Барчуков, А. А. Нестеров; Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006.
- 9.Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
- 10.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте М. ФиС. 2006 г.
- 11.Матвеев А.П. Главные физические качества, Теория и методика физического воспитания.

#### **Литература для учащихся:**

1. А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ «Легкая атлетика» Издательство М: «Просвещение» 1990г.
2. В,И, Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11кл» Издательство М: «Просвещение» 2006г.
3. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» Издательство М: «Просвещение» 2002г.
4. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.
5. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 10-11 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.