Муниципальный орган управления образованием –
Управление образованием Тавдинского муниципального округа

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр творческого развития и гуманитарного образования
«Гармония»

Допущена к реализации решением
Педагогического совета МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
Протокол № 1
от «29» января 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
От 06.02.2026 г. г. № 74 ____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая краткосрочная программа физкультурно-спортивной направленности «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Возраст учащихся: 8 - 16 лет
Срок реализации: 3 недели

Авторы – составители:
Авдеева Ксения Дмитриевна, педагог дополнительного образования;
Арефьева Ева Андреевна, педагог дополнительного образования.

г. Тавда, 2026

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая краткосрочная программа «Общая физическая подготовка» реализуется в каникулярный период, разработана с опорой на нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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» (далее - СанПиН).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162- Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
11. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 г. № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных

общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях».

12. Устав МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» г. Тавды.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая краткосрочная программа «Общая физическая подготовка» соответствует **физкультурно-спортивной** направленности предназначена для работы с детьми в летнем оздоровительном лагере ЦТР и ГО «Гармония», позволяет сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

Актуальность программы.

Актуальность программы определяется, социальным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания. Программа позволяет восполнить недостаток двигательной активности, который возникает из-за высокой учебной нагрузки. Оздоровительная значимость заключается в оздоровительном эффекте, улучшается деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы. Практической значимостью, является способствование повышению функциональных возможностей и общей работоспособности, основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Разработанная краткосрочная программа с учётом интересов детей 8-16 лет к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни в период каникул (в каникулярное время, в период работы лагеря с дневным пребыванием детей).

Программа реализуется на отряде, которые сформированы согласно ключевым направлениям «Движение первых», таким образом, происходит интеграция с федеральным проектом «Движение первых». В рамках программы планируется осуществление ключевых направлений (патриотизм, культура, добровольчество, спорт, наука, дипломатия) для формирования лидерских качеств и проектного мышления подростков.

Программа «Общая физическая подготовка» будет направлена на реализацию модуля «Достигай и побеждай!» (Физкультурно-оздоровительная деятельность). Направление «Первых»: Спорт, Здоровый образ жизни. Через организацию видов деятельности: фестиваль этно-игр: лапта, борьба куреш, зарядка «Ритмы России»: комплекс упражнений с элементами народных танцев, мини соревнования по народным играм, весёлые старты

Отличительные особенности программы.

Особенности программы – принцип вариантности – возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся и материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т. д.). Программный материал по общей физической подготовке – это комплекс физических упражнений, направленных на разностороннее физическое

развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно – необходимыми двигательными умениями и навыками, достижения физической работоспособности и воспитания важнейших физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая краткосрочная программа «Общая физическая подготовка» является **модифицированной,** составлена на основе спортивной образовательной программы «Атлетизм» (авт. М.Б. Вежев), методических рекомендаций, публикуемых в периодической литературе, интернете и личного опыта.

В современных условиях принципиально важно формировать у подрастающего поколения чувство гражданской идентичности и уважения к культурному наследию всех 190 национальностей нашей страны.

Уровень программы - «Стартовый», предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Адресат общеразвивающей программы: дети 8-16 лет

8–10 лет. У детей этого возраста низкие показатели мышечной силы, силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление. Дети более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым динамическим упражнениям. В 8 лет мальчики и девочки имеют одинаковую силу мышц. К 8–9 годам становая сила у девочек ниже, чем у мальчиков, но к 10–12 годам девочки перегоняют мальчиков по этому показателю.

11–14 лет. В этот период значительно повышается выносливость икроножных мышц. К 13–14 годам скорость одиночных движений приближается к данным взрослых. У юных спортсменов скорость одиночных движений развита лучше.

15–16 лет. В этом возрасте активно формируется силовая выносливость, увеличивается количество упражнений с отягощениями, проводятся лазания по канату на скорость, применяются элементы борьбы. У девушек силовые упражнения ограничиваются из-за уменьшения относительной силы мышц.

Наполняемость группы: отряд 22 человека.

Состав группы постоянный. Занятия проводятся в группе, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Объем и сроки реализации.

Объем программы – 12 часов.

Срок освоения программы – 3 недели.

Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа составляет 45 минут.

Перерыв между занятиями 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса:

- *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно;
- *групповая:* организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- *индивидуальная:* организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Формы реализации образовательной программы: Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении лагерной смены.

Перечень форм проведения занятий:

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки в основных видах движений;
- занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет, командных игр выявляют победителей.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: игры, соревнования; участие в спортивных мероприятиях ЛДПД ЦТР и ГО «Гармония».

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах, развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи программы:

Обучающие

- обучить основным приёмам двухсторонних игр,
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью,
- ознакомить с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании,
- обогащать двигательный опыт физическими упражнениями,
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу).

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки,

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы,
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств,
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

1.3. Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны показать:

- знания техники безопасного выполнения физических упражнений в домашних условиях и в общественных местах;
- умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- улучшенные показатели тестирования основных физических качеств.
- готовность у детей к сохранению и укреплению своего здоровья;
- улучшение состояния здоровья детей;
- быть участниками во всех спортивных соревнованиях в ЛДПД ЦТР и ГО «Гармония».

Кружковцы должны знать значение здорового образа жизни; разные виды ходьбы; упражнения в равновесии; обычный бег; прыжки на месте, с движением; метание мяча с места; акробатические упражнения; силовые упражнения; знакомство со спортивными играми.

1.4. Содержание программы

Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля /аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Правила техники безопасности	1	1	-	беседа, опрос
2.	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.	3	1	2	беседа, опрос
3.	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.	3	1	2	Выполнение задания
4.	Упражнения и игры на развитие ловкости.	3	1	2	Выполнение задания
5.	Командные игры	2	1	1	Игры
	Итого	**12**			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема занятия	Содержание
1.	**Вводное занятие**	Инструктаж по ТБ. Гигиена юного физкультурника и закаливание. Влияние занятий на детский организм. Предупреждение травматизма. Подбор упражнений.
2.	**Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.**	Свободный бег по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Выполнение команд «На старт!» «Внимание!» «Марш!» с пробеганием отрезка длиной до 20 м. Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению бега (до 20 м). Бег в гору и под гору. Прыжки со скакалкой, многоскоки. Эстафета.
3 .	**Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.**	Упражнения с набивными мячами: перекатывание мячей сбоку, под ногами, сидя на земле, перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метания различными способами – снизу, вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками. Метание теннисных мячей на дальность. Подскоки на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте. Прыжки в высоту с места, с короткого разбега. Эстафета.
4	**Упражнения и игры на развитие ловкости.**	Воспроизведение различных положений рук вперед, в стороны, вверх. Воспроизведение темпа бега на месте и по отметкам. Воспроизведение различных расстояний при прыжках в длину. Прыжки с ноги на ногу по отметкам: по прямой линии, фигурной, с поворотами, с возвращениями назад. Бег «змейкой» с обеганием предметов. Метание предметов в цель. Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, жонглирование, ловля одной и двумя руками различными способами сбоку. Упражнения на развитие гибкости. Преодоление полосы препятствий.
5.	**Командные игры.**	Игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Летняя краткосрочная	29 мая	20 июня	3	6	12	2 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Спортивный зал (включая типовую мебель, покрытие).

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Оборудование: хорошо освещенный и тематически оформленный кабинет с наличием необходимого оборудования, тренажеров, раздевалки.

Техническое обеспечение: музыкальный центр.

Дидактические материалы: Мониторинг физического развития.

Информационное обеспечение: аудио и видеотека, мультимедийные презентации, тематические видеофильмы соревнований по силовым видам спорта, тематические подборки выступлений известных российских и зарубежных атлетов.

Методические материалы

Для каждой темы программы «Общая физическая подготовка» разработан инструментарий педагогической диагностики образовательной области, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

№ п/п	Название раздела	Материально - техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы учебного занятия
1	Введение. Правила техники безопасности	Тренажеры, оборудование спортивного зала Видеофильмы о спортивных достижениях. Индивидуальные комплексы тренировок.	- Словесные методы: объяснение, обсуждение соревнований, подача команд, беседа, устная инструкция, инструктаж, анализ проделанной работы. - Наглядные методы: наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений), имитация (подражание), тактильно-мышечные приемы	Групповые и индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.
2	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости			
3	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств			
4	Упражнения и игры на развитие ловкости			
5	Командные игры			

			(непосредственная помощь тренера) - Практические методы: повторение упражнений без изменений, с изменениями, тестирование, тренировка, игры, соревнования. Личностно-ориентированная технология. Здоровьесберегающая технология	

2.3. Формы аттестации

Контроль за освоением краткосрочной летней дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Радуга красок» предусматривает ведение текущего контроля.

Данная программа краткосрочная: поэтому итоговая аттестация учащихся не планируется. Форма отслеживания результатов усвоения программы предполагает:

• педагогическое наблюдение – при выполнении практических приемов обучающимися;

•педагогический мониторинг – проверка терминологии и усвоение практических навыков работы, ведение журнала учета.

Алгоритм учебного занятия - тренировки

Тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме.

*1.Вводная часть с*остоит из построения, приветствия, оглашения темы занятия, инструктажа по технике безопасности, разминки и растяжки, проведения пульсометрии.

2. Основная часть занятия – работа по индивидуальной тренировочной программе (выполнение физических упражнений быстроту, выносливость, гибкость, силу).

3. Заключительная часть занятия – выполняется заминка (растяжка, упражнения на расслабление мышц). Упражнения способствуют постепенному снижению нагрузки и приведению организма в сравнительно спокойное состояние. Организуется рефлексия, анализируются успехи\неудачи, намечается перспектива дальнейшего действия.

3. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» .:URL [Электронный ресурс]:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 21.01.2026).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).:URL [Электронный ресурс]: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/ (дата обращения: 21.01.2026).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.05.2022 г. № 678-р) [Электронный ресурс]: http://government.ru/docs/all/140314/ (дата обращения: 21.01.2026).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р) .:URL [Электронный ресурс]: http://government.ru/docs/all/140314/ (дата обращения: 21.01.2026).
5. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».:URL [Электронный ресурс]: ttps://base.garant.ru/70675222/ (дата обращения: 21.01.2026).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».: URL [Электронный ресурс]: https://base.garant.ru/75093644/ (дата обращения: 21.04.2025).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».: URL [Электронный ресурс]: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201912090014 (дата обращения: 21.04.2025).
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).: URL [Электронный ресурс]: https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf (дата обращения: 21.04.2025).
9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».: URL [Электронный ресурс]: https://docs.cntd.ru/document/553265120 (дата обращения: 21.04.2025).

10. Устав МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» г. Тавды.

Литература для педагогов

1. Акишин Б.А. и др. Физкультура – самостоятельно: Учеб. пособие. – Казань: Изд-во КГТУ им. А.Н. Туполева, 2002.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
3. Баевский Р.М. и др. Оценка эффективности профилактических мероприятий на основе измерения адаптационного потенциала системы кровообращения // Здравоохранение Российской Федерации. – 2010. – № 8. – С. 6-10.
4. Белов А. П. Искусство атаки. – М.: Просвещение, 2012.
5. Вавилов Ю.Н. и др. Проверь себя // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 58.
6. Волков В.Ю. и др. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: Учебное пособие. – СПб., 2011.
1. Вежев М.Б. Спортивная образовательная програма «Атлетизм», -г. Екатеринбург, ГОУДОД ЦДОД «Дворец молодёжи», 2004.
2. Гордият Е.Л. и др.//Физическое воспитание в школе//Волгоград, 2013.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
4. Лях В.И.,. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов– 4-е изд. – М.: Просвещение, 2007. – 127 с. – ISBN 5-09-016262-X.
5. Маслюков А.В. // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008.
6. Немов Р.С. «Общие основы психологии» - г. Москва, «Просвещение»,1994.
7. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009.
8. Туманидзе В.Г., Туманидзе А.В.//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009.

Интернет-ресурсы:

http://www.fisio.ru/fisioinschool.html Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.