

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Отдел образования администрации Уярского района**

**МБОУ "Толстихинская СОШ"**

Принята на заседании  
методического  
(педагогического) совета  
От 28.08.2023 г.  
Протокол №1



**«Утверждаю»**

Директор МБОУ «Толстихинская СОШ»  
Н.Ф. Наконечная

Приказ № 233 от «28» 08. 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Общая физическая подготовка»**

**Направленность физкультурно-спортивная**

**возраст обучающихся 10 - 17 лет**

**срок реализации образовательной программы 1 год**

Автор-составитель: учитель  
Писаревский Владимир Петрович

с. Толстихино 2023 г.

## Пояснительная записка

**Направленность** образовательной программы по общей физической подготовке – физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

**Целью** образовательной программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

*Образовательные:*

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

*Развивающие:*

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*Воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

**Отличительная особенность** образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

**Возраст детей:** образовательная программа предназначена для учащихся 10-17 лет.

**Условия набора детей:** заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:** данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения.

**Форма и режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2,5 и 2,5 часа во второй половине дня. Всего - 180 часа. Наполняемость учебной группы – 23 человек.

**Основные методы реализации программы:** Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

- *Словесные.* С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.
- *Наглядные.* У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

### *Методы выполнения упражнений:*

- *Практические.* Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

- Игровые и соревновательные:

- 1) турниры;

- 2) эстафеты;

- 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

*Общеразвивающие* – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

*Имитационные* – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

*Специализированные* – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

### *Прогнозируемые результаты:*

В результате освоения содержания программного материала **обучающиеся будут знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

### **Обучающиеся будут уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

### ***Ожидаемые результаты программы:***

- оздоровление и физическое развитие детей
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

### ***Оценка и способы определения результативности программы:***

Тестирование, анкетирование, мониторинг физической подготовленности.

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится в конце каждой четверти. Данные заносятся в журнал. В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

### ***Формы подведения итогов реализации образовательной программы:***

- участие в школьных и районных соревнованиях;
- открытые занятия;
- физкультурные праздники.

## Содержание программы первого года обучения

### I Теоретическая подготовка 10ч.

1. Т.Б. Физическая культура и спорт в России. Основные правила личной гигиены. Предупреждение травм.

2. Правила, исторический очерк игр в баскетбол, волейбол, футбол.

### II Практическая подготовка 142ч

1. Общеразвивающие упражнения

2. Оздоровительный бег

3. Различные виды бега

4. Упражнения для развития ловкости

5. Упражнения на координацию движений

6. Упражнения для развития гибкости

7. Упражнения для развития общей выносливости, силы, быстроты

8. Основы видов спорта

-Легкая атлетика

-Гимнастика

-Баскетбол

-Волейбол

-Футбол

9. Подвижные игры

10. Двухсторонние спортивные игры

### III Контрольные упражнения и соревнования. 10ч.(по календарному плану)

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливости, быстроты, силы скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле.

### Учебно- тематический план

№ п/п	Тема занятий	КОЛ- ВО ЧАСОВ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	
			План.	Факт.
1	Физическая культура и спорт в России.	2,5		
2	Пробегание отрезков 40,60,100.	2,5		
3	Пробегание отрезков. Кросс 1000 м.	2,5		
4	Стартовые рывки с места.	2,5		
5	Пробегание отрезков 40,60,100.	2,5		
6	Кросс 1000 м.	2,5		
7	Стартовые рывки с места.	2,5		
8	Подвижная игра.	2,5		
9	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	2,5		
10	Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	2,5		
11	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	2,5		
12	Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	2,5		
13	Опорные и простые прыжки.	2,5		
14	Метание мячей с места и в движении.	2,5		
15	Опорные и простые прыжки.	2,5		
16	Метание мячей с места и в движении.	2,5		
17	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	2,5		
18	Прыжки с выпрыгиванием вверх.	2,5		
19	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов.	2,5		
20	Подвижная игра.	2,5		
21	ОРУ со скакалками.	2,5		
22	Подвижная игра.	2,5		
23	Правила игры в баскетбол.	2,5		
24	Стойка игрока. Перемещение, остановки.	2,5		
25	Ведение мяча правой и левой рукой.	2,5		
26	Ведение с изменением направления.	2,5		
27	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2,5		

28	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2,5		
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках.	2,5		
30	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2,5		
31	Двухсторонняя игра.	2,5		
32	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2,5		
33	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра.	2,5		
34	Бросок мяча после ведения два шага.	2,5		
35	Бросок мяча после ловли и ведения.	2,5		
36	Бросок мяча после ведения два шага.	2,5		
37	Бросок мяча после ловли и ведения.	2,5		
38	Вырывание и выбивание мяча.	2,5		
39	Защитные действия.	2,5		
40	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2,5		
41	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2,5		
42	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2,5		
43	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2,5		
44	Правила игры в волейбол.	2,5		
45	Перемещения и стойки. Ходьба, бег.	2,5		
46	Передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания	2,5		
47	Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера.	2,5		
48	Передача мяча после перемещения из зоны в зону.	2,5		
49	Двухсторонняя игра.	2,5		
50	Приемы передачи мяча снизу, приемы передачи мяча двумя руками сверху.	2,5		
51	Передача мяча после перемещения из зоны в зону.	2,5		
52	Двухсторонняя игра.	2,5		
53	Нижняя прямая и боковая подача мяча.	2,5		



54	Двухсторонняя игра.	2,5		
55	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.	2,5		
56	Двухсторонняя игра.	2,5		
57	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи.	2,5		
58	Групповые действия: взаимодействия игрока передней линии зоны 3 с зоной 2 и 4.	2,5		
59	Двухсторонняя игра.	2,5		
60	Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.	2,5		
61	Двухсторонняя игра.	2,5		
62	Правила футбола.	2,5		
63	Стойки игрока; перемещение.	2,5		
64	Удары по не подвижному и катящемуся мячу.	2,5		
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2,5		
66	Ведение мяча. Удары поворотом.	2,5		
67	Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	2,5		
68	Комбинации из освоенных элементов.	2,5		
69	Ведение мяча. Удары поворотом.	2,5		
70	Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	2,5		
71	Двухсторонняя игра.	2,5		
72	Двухсторонняя игра.	2,5		

Методическое обеспечение дополнительной образовательной  
программы

Методическим обеспечением программы являются разработки для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты занятий, творческие отчёты по программе (фотографии), передовой опыт других учителей (района), занятия для организации контроля и определения результативности обучения

Список литературы

8. *Каинов А.Н.* Организация работы спортивных секций в школе. - Волгоград 2011
9. *Киселев П. А, Киселева С.Б.* Справочник учителя физической культуры. - Волгоград 2011.
10. *Лях В.И.* Комплексная программа физического воспитания - М., 2008.
11. *Лях В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников. — М.,1998.
12. *Максименко А.М.* Основы теории и методики физической культуры. — М., 1999.
13. *Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана.* М., 1998.
14. *Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод.пособие / Сост. Б.И. Мишин.* - М., 2003.
15. *Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер.* — Мн., 2003.
16. *Садыкова С.Л., Лебедева Е.И.* Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и во внеурочное время. - Волгоград