

**Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
" Дудинская средняя школа №4"**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4»
Л.П.Клименова
Приказ №210 от 31.08.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Чистогашев Николай Алексеевич,
Педагог дополнительного образования

Дудинка 2022 г.

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» имеет **физкультурно- спортивную** направленность.

Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;
- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к

конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод усваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иную систему физических упражнений.

Новизна программы заключается в том, что составлена она на основе подвижных игр, направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости). Также новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Инновационность программы разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она предполагает поэтапное изучение материала и применение полученных знаний в соревновательной, трудовой и практической деятельности, а также низкая фондо - и материалоемкость.

Цель программы: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**.
Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм

воспитанников;

- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной

направленностью;

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Характеристика контингента учащихся: учащиеся 14-17 лет проявляющие интерес к общей физической подготовке и развитию своего организма.

Количественный состав группы – до 10 человек.

Условия приема: приём учащихся свободный и осуществляется в начале учебного года, не имеющие ограничений по состоянию здоровья. Рекомендуется при наборе учащихся комплектовать группы с превышением состава, так как существует естественный отсев в процессе обучения.

Место реализации программы: ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4» (647000 Красноярский край, город Дудинка, ул. Щорса, д.23в).

Срок реализации образовательной программы: 2022-2023 учебный год, 34 часа, 1 час в неделю.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут за исключением каникулярных и праздничных дней.

Основные формы работы: практическое занятие, учебно-тренировочное занятие, соревнования, беседа, инструктаж, эстафета.

Методы работы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, поисковый.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформированное представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене;
- сформированная способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Метапредметные:

- активное использование двигательных умений в самостоятельно организуемой спортивно и физкультурной деятельности;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные:

- понимание спортивной терминологии;
- способность выполнять индивидуальные комплексы по оздоровительной гимнастике и физической подготовке;
- умение выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья).
- умение проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений.

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

В начале и по окончании учебного года проводится контрольное тестирование уровня физической и технической подготовленности учащихся по тестам и контрольным упражнениям, определённым рабочей программой секции.

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы:

- 1) педагогическое наблюдение;

2) педагогический анализ результатов участия в различных мероприятиях и конкурсах;

3) мониторинг образовательной деятельности детей – самооценка воспитанника.

**Содержание программы
Учебно-тематический план**

	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Основы знаний	2	2		
	Травматизм в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1		беседа, инструктаж
	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1		беседа, контрольное тестирование
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	32		32	
	Строевые упражнения.	5		5	выполнение упражнений
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	3		3	выполнение упражнений
	Дыхательная гимнастика.	3		3	выполнение упражнений
	Корригирующая гимнастика.	3		3	выполнение упражнений
	Оздоровительная гимнастика.	3		3	выполнение упражнений
	Оздоровительный бег.	10		10	выполнение контрольных упражнений
	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	5		5	выполнение контрольных упражнений

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний (2 часа).

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины (1 час).

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Тема № 2. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час).

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (32 часа).

1. Строевые упражнения (5 часов).

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (3 часа).

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3. Дыхательная гимнастика (3 часа).

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Форма контроля: выполнение контрольный упражнений.

4.Корректирующая гимнастика (3 часа).

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

5.Оздоровительная гимнастика (3 часа).

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.

6.Оздоровительный бег (10 часов).

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бегнакороткиеи длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольный упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты (5 часов).

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: программу реализует Чистогашев Николай Алексеевич, преподаватель-организатор ОБЖ. Стаж работы – 5 лет. Для реализации данной программы необходимо высшее педагогическое образование.

Учебно-методическая литература:

1. Детские подвижные игры. / Сост.В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
2. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинать день с зарядки. – М.,1981.
3. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

Материально-техническое обеспечение

- Ноутбук – 1 шт.
- Колонки
- Экран – 1 шт.
- Проектор – 1 шт.
- Гимнастическая стенка - 1 шт.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Мячи теннисные –10 шт.
- Мячи набивные – 10 шт.
- Фишки сигнальные – 10 шт.
- Гимнастические маты - 10 - шт.

Оценочные материалы

№	Возраст	1 год	
		Мальчики	Девочки
1.	Бег 10 м (сек)		
2.	Бег 30 м (сек)	13.5-11.5	13.7-11.7
3.	Челночный бег 3x10 м(сек)	17.5-16.5	18.8-16.7
4.	Прыжок с места (см)	45-70	35-65
5.	Прыжки через скакалку(раз)	130	130
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы 1кг (см)	90-112	80-105
7.	Метание мешочка прав, лев.	2.5-5.5	2.4-5.2
		2.0-4.8	1.8-3.7
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	3-7	2-6
9.	Отбивание мяча(раз)	3-5	2-4
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10
12.	Подъем туловища (раз)	6	12
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	2-4	4-6
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Дата планируемая
	Раздел 1. Основы знаний	2		
1	Травматизм в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	комбинированная	03.09
2	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	комбинированная	10.09
	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	32		
	Строевые упражнения	5		
3	Выполнение строевых упражнений.	1	комбинированная	24.09
4	Выполнение строевых упражнений.	1	групповой	01.10
5	Общеразвивающие упражнения с командиром	1	групповой	02.10
6	Общеразвивающие упражнения с командиром	1	групповой	08.10
7	Выполнение строевых упражнений.	1	комбинированная	15.10
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	3		
8	Комплекс ОРУ без предмета	1	комбинированная	22.10
9	Комплекс ОРУ с предметами	1	комбинированная	29.10
10	Комплекс ОРУ с мячами.	1	комбинированная	12.11
	Дыхательная гимнастика	3		
11	Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки».	1	комбинированная	19.11
12	Дыхательное упражнение «насос».	1	комбин	26.11

			ированная	
13	Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс дыхательных упражнений.	1	комбинирован	03.12
	Корригирующая гимнастика	3		
14	Гимнастическая полоса препятствий.	1	групповой	10.12
15	Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками).	1	комбинированная	17.12
16	Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.	1	групповой	24.12
	Оздоровительная гимнастика			
17	Комплексы упражнений на растяжку.	1	групповой	14.01
18	(Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).	1	групповая	21.01
19	(Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).	1	групповая	28.01
	Оздоровительный бег	10		
20	Бег на длинные дистанции	1	групповая	04.02
21	Бег на длинные дистанции	1	групповая	11.02
22	Бег на длинные дистанции	1	групповой	18.02
23	Бег на длинные дистанции	1	групповой	25.02
24	Бег на короткие дистанции	1	групповой	04.03
25	Бег на короткие дистанции	1	групповой	11.03
26	Бег на короткие дистанции	1	групповой	18.03
27	Бег с препятствиями	1	групповой	01.04
28	Бег с препятствиями	1	групповой	08.04
29	Бег с препятствиями	1	групповой	15.04

			вой	
	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	5		
30	Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки.	1	комбинированный	22.04
31	Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки.	1	комбинированный	29.04
32	Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.	1	групповой	06.05
33	Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.	1	групповой	13.05
34	Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.	1	групповой	20.05