

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 606
с углубленным изучением английского языка Пушкинского района
Санкт-Петербурга имени Героя Российской Федерации К.Ю.Сомова**

**Принята Педагогическим советом
Протокол №211 от 16.05.2023 г.**

«Утверждаю»

**_____ М.М.Шмулевич
Приказ № 49.1 от 17.05.2023 г.**

Дополнительная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

*Срок освоения 1 год
Возраст обучающихся 15-17 лет*

*Разработчик программы:
Пашков Юрий Александрович
педагог дополнительного образования*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Уровень освоения программы: общекультурный.

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся подросткового возраста 15-17 лет, имеющих потребность в гармоничном физическом развитии и проявляющих интерес к данной деятельности.

Объем и срок освоения: Программа рассчитана на один год обучения - 144 академических часа.

Актуальность программы 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.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углублённое изучение различных видов 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 в игровой деятельности. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Основные принципы построения программы.

Программа построена на принципах системности, доступности, логичности, индивидуализации, последовательности.

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.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся на основе расширения двигательных умений и навыков.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение теоретических знаний по разделу «ОФП»;
- приобретение знаний в области гигиены и техники безопасности;
- изучение, закрепление, совершенствование техники основных видов спорта;
- овладение специальными знаниями, умениями и навыками;

Развивающие:

- развитие основных и специальных двигательных качеств;
- укрепление здоровья;
- развитие мотивации к занятиям спортом;
- всестороннее физическое развитие;
- повышение работоспособности учащихся;

Воспитательные:

- воспитание высоких нравственных качеств;
- формирование устойчивого интереса и популяризация общей физической подготовки;
- формирование понятия заботы о своём здоровье;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях спортом.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

- знание основных правил общей физической подготовки;
- устойчивый интерес к общей физической подготовке, понимание значения спорта в жизни человека;
- знание терминологии применяемой в общей физической подготовке;
- предупреждение причин травматизма на занятиях физической культуры;

Метапредметные результаты

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области спорта;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать индивидуально и в команде во время занятий, соревновательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Личностные результаты

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- стремление к достижению высоких результатов.

Предметные результаты

К концу первого года обучения учащиеся должны:

Теоретическая подготовка (учащиеся должны знать):

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;

Практическая подготовка (учащиеся должны уметь):

- выполнять строевые команды;
- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять различные прыжковые упражнения;
- выполнять двигательные игровые действия;
- выполнять метание малого мяча на дальность;

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

Условия набора и формирования групп: Программа предназначена для учащихся в возрасте 15-17 лет. Состав группы 15 человек.

Режим и продолжительность занятий: Занятия проводятся во второй половине дня. Учащиеся посещают объединение два раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 2 академических часа. Через каждые 45 минут делается перерыв.

Формы занятий:

- фронтальная (используется в теоретической части занятий при демонстрации приёмов двигательных упражнений);
- групповая (используется при проведении занятий тренировочного характера);
- круговые тренировки (серийное повторение упражнений на "станциях", подобранных и объединённых в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательной смены "станций")
- коллективная (используется при проведении подготовке к соревнованиям).

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по

индивидуальным планам, развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, участия в соревнованиях

Материально-техническое оснащение: При проведении практической и теоретических занятий, рекомендуется соблюдать требования СанПиНа 2.4.4.3172-14.

Использовать техническое оснащение, соответствующее требованиям СанПиНа (занятия должны проводиться в специально оборудованном, хорошо освещённом помещении);

Для успешной работы на каждом занятии учащиеся должны иметь спортивную форму и принадлежности;

Продолжительность занятия не должна превышать санитарные нормы, должно осуществляться регулярное проветривание помещения.

Техническое оснащение занятий

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении (школьном спортивном зале).

Оборудование: секундомер; набивные мячи (на каждого обучающегося); перекладины для подтягивания в висе; гимнастические скакалки для прыжков (на каждого обучающегося); гимнастические маты; баскетбольные мячи; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; стойки для прыжков в высоту; барьеры; гимнастический мост; беговые колодки; легкоатлетические ядра, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, мячи для метания.

В начале изучения каждого раздела проводится вводное занятие с целью определения уровня спортивной подготовленности учащихся. На первом этапе изучения темы проходят теоретические занятия в форме лекций, бесед. Затем полученные знания отрабатываются на практических занятиях, на соревнованиях и туристских сборах.

В конце изучения каждого раздела программы результаты практической деятельности представляются в виде соревнований. Соответствующее качество работы в секции обеспечивается использованием методической литературой, как для преподавателей, так и для учащихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	инструктаж
2.	Основы знаний	4	1	3	инструктаж
3.	Общая физическая подготовка	58	2	56	Выполнение упражнений
4.	Специальная подготовка	78	4	74	Выполнение упражнений
5.	Итоговые и контрольные занятия	2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
	итого:	144	8	136	

Принята Педагогическим советом
Протокол №211 от 16.05.2023 г.

«Утверждаю»

М.М.Шмулевич
Приказ № 49.1 от 17.05.2023 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год Обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	25.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА

Задачи:

Обучающие:

- приобретение теоретических знаний по разделу «ОФП»;
- приобретение знаний в области гигиены и техники безопасности;
- изучение, закрепление, совершенствование техники основных видов спорта;
- овладение специальными знаниями, умениями и навыками;

Развивающие:

- развитие основных и специальных двигательных качеств;
- укрепление здоровья;
- развитие мотивации к занятиям спортом;
- всестороннее физическое развитие;
- повышение работоспособности учащихся;

Воспитательные:

- воспитание высоких нравственных качеств;
- формирование устойчивого интереса и популяризация общей физической подготовки;
- формирование понятия заботы о своём здоровье;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях спортом.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

- знание основных правил общей физической подготовки;
- устойчивый интерес к общей физической подготовке, понимание значения спорта в жизни человека;
- знание терминологии применяемой в общей физической подготовке;
- предупреждение причин травматизма на занятиях физической культуры;

Метапредметные результаты

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области спорта;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать индивидуально и в команде во время занятий, соревновательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Личностные результаты

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- стремление к достижению высоких результатов.

Предметные результаты

К концу первого года обучения учащиеся должны:

Теоретическая подготовка (учащиеся должны знать):

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;

Практическая подготовка (учащиеся должны уметь):

- выполнять строевые команды;
- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять различные прыжковые упражнения;
- выполнять двигательные игровые действия;
- выполнять метание малого мяча на дальность;

Календарно-тематический план

Месяц	Дата План	Тема занятия	Кол-во часов	Дата факт.	Примечание
сентябрь	1	Вводное занятие	2 часа		Техника безопасности
		1. Раздел «Основы знаний»	4 часа		
	2	Беседа «Взаимосвязь физического, эмоционального и духовного развития»;	2 часа		Легкоатлетический кросс
	3	Беседа «Правила гигиены – залог здоровья»;	2 часа		
		2. Раздел «Общая физическая подготовка»	58 часов		
	4	Строевая подготовка;	2 часа		
	5	Строевая подготовка;	2 часа		
	6	Общеразвивающие упражнения без предметов;	2 часа		
	7	Общеразвивающие упражнения без предметов;	2 часа		
	8	Общеразвивающие упражнения с партнером;	2 часа		
9	Общеразвивающие упражнения с партнером;	2 часа			
октябрь	10	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах;	2 часа		Техника безопасности
	11	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах;	2 часа		
	12	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах;	2 часа		
	13	Дыхательная гимнастика;	2 часа		
	14	Дыхательная гимнастика;	2 часа		
	15	Дыхательная гимнастика;	2 часа		
	16	Акробатические упражнения;	2 часа		
	17	Преодоление полосы препятствий;	2 часа		

ноябрь	18	Выполнение гимнастических упражнений;	2 часа	Техника безопасности
	19	Выполнение гимнастических упражнений;	2 часа	
	20	Оздоровительный бег;	2 часа	
	21	Бег на различные дистанции;	2 часа	
	22	Эстафетный бег;	2 часа	
	23	Индивидуальные комплексы;	2 часа	
	24	Оздоровительная гимнастика;	2 часа	
	25	Оздоровительная гимнастика;	2 часа	
декабрь	26	Оздоровительная гимнастика;	2 часа	Техника безопасности
	27	Оздоровительная гимнастика;	2 часа	
	28	Оздоровительная гимнастика;	2 часа	
	29	Прыжки в длину с разбега;	2 часа	
	30	Прыжки в высоту с разбега;	2 часа	
	31	Метание гранаты в цель и на дальность;	2 часа	
	32	Контрольные испытания	2 часа	
январь		3. Раздел «Специальная подготовка»	78 часов	Техника безопасности
	33	Волейбол: перемещение, передача и прием мяча;	2 часа	
	34	Отбивание мяча в прыжке, нижняя подача, нападающий удар;	2 часа	
	35	Учебные игры;	2 часа	
	36	Баскетбол, правила игры, передвижения;	2 часа	
	37	Передача мяча одной рукой, ведение мяча, броски;	2 часа	
	38	Штрафной бросок, инструкторская практика;	2 часа	
	39	Использование технических приемов;	2 часа	
	февраль	40	Футбол, удары, остановки, финты;	
41		Расстановка игроков, тактика игры;	2 часа	
42		Групповые и командные действия;	2 часа	Игра «А, ну-ка, мальчики»
43		Подвижные игры;	2 часа	
44		Подвижные игры;	2 часа	
45		Подвижные игры;	2 часа	
46		Подвижные игры;	2 часа	
47		Подвижные игры;	2 часа	
48		Подвижные игры;;	2 часа	
март	49	Упражнения на ловкость;	2 часа	Техника безопасности «Веселые старты»
	50	Упражнения на ловкость;	2 часа	
	51	Упражнения на координацию движений;	2 часа	
	52	Упражнения на координацию движений;	2 часа	
	53	Упражнения на гибкость;	2 часа	
	54	Упражнения на гибкость;	2 часа	

	55		Упражнения на быстроту;	2часа	
	56		Упражнения на быстроту;	2часа	
апрель	57		Упражнения на выносливость;	2часа	Техника безопасности Президентские спортивные игры
	58		Спортивные игры;	2часа	
	59		Спортивные игры;	2часа	
	60		Спортивные игры;	2часа	
	61		Спортивные игры;	2часа	
	62		Спортивные игры;	2часа	
	63		Спортивные игры;	2часа	
	64		Соревнования по ОФП;	2часа	
	65		Соревнования – эстафеты;	2часа	
май	66		Соревнования «Веселые старты»;	2часа	Техника безопасности Соревнования
	67		Бег на длинные и короткие дистанции;	2часа	
	68		Соревнования – спортивные игры;	2часа	
	69		Соревнования – спортивные игры;	2часа	
	70		Соревнования – спортивные игры;	2часа	
	71		Контрольные нормативы;	2часа	
	72		Итоговое занятие	2часа	

Примечание: педагог оставляет за собой право изменять последовательность тем программы внутри учебного плана.

Содержание программы:

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. Комплектование групп, общее знакомство с содержанием программы.

Практика. Определение уровня физической подготовки учащихся.

2. Основы знаний (4 часа)

Теория. Правила безопасности при выполнении различных упражнений.

Практика: Показ педагогом начальных элементов. Объяснение правил безопасности при выполнении различных упражнениях. Объяснение правил соревнований.

3. Общая физическая подготовка (58 часов)

Теория. Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика. Выполнение элементов упражнений. Строевая подготовка. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Общеразвивающие упражнения с использованием различных предметов. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам. Прыжки с поворотом на 180°, 360°, прыжки через короткую скамейку (3-4 раза по 30-40 секунд без перерыва). Опорные прыжки. Прыжок в длину с места и в высоту. Лазанье по канату. Вис, согнув ноги, на согнутых руках. Кувырки назад; мост с помощью партнера или у стены; стойка на лопатках перекатом назад. Бег 30 и 60 м с высокого старта; бег до 3 км. Метание малого мяча на дальность.

4. Специальная подготовка (78 часов)

Теория: Объяснение правил и техники выполнения упражнений баскетбола, волейбола, футбола, легкой атлетики. (2 часа).

Практика. Тренировка и выполнение упражнений по баскетболу, волейболу, футболу, легкой атлетики. Выпады вперед, в стороны с различной работой и положением рук. Ходьба выпадам, с высоким подниманием бедра и скрестно. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой руками. Пробежки с низкого старта на 20 – 30м от 5-6 раз до 10-15раз. Бег с ускорением на 30м от 5-6 до 8-10раз. Пробегание 60 – 100м до 5-6раз. Бег на средние дистанции – знакомство с техникой бегового шага. Бег по прямой в медленном темпе

с постановкой ноги с наружной части стопы. Бег по кругу в медленном и среднем темпе. Прыжки в высоту – знакомство с техникой способом перекидной. Прыжки вверх с отягощениями и без них. Передачи и приемы мяча в различных видах спорта. Правила игры. Групповые и командные действия. Судейская практика спортивных игр. Тактика игр.

5. Итоговое занятие (2 часа)

Практика. Подведение итогов работы объединения за год. Соревнование по лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу, футболу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе обучения используется комбинированная форма занятий, состоящая из теоретической и практической частей.

Методическое обеспечение программы включает следующие разделы:

Требования к уровню освоения программы

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требование к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы		
Общекультурный	1 год	144 часа	-формирование общей культуры и личностное развитие учащихся; -развитие творческих способностей учащихся; -удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном развитии; -обеспечение гражданско-патриотического воспитания учащихся;	- освоение планируемых результатов; -презентация результатов на уровне учреждения; -участие в районных мероприятиях;

Виды, формы и средства контроля.

- *входной контроль* (проводится при наборе и формировании коллектива);
- *текущий контроль* (контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой; изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, личностного развития и взаимоотношений в коллективе);
- *промежуточный тематический контроль* (контроль умений и навыков после изучения тем; изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, личностного развития и взаимоотношений в коллективе);
- *итоговый контроль* (проверка освоения программы и учет изменений качеств личности каждого учащегося);

Формы выявления, фиксации и предъявления результатов

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа Опрос Наблюдение Диагностические карты Взаимоаттестация Анкетирование Тестирование	Грамоты Дипломы Анкеты Протоколы диагностики Маршрутные листы Портфолио Фото, видео, аудио записи	Конкурсы Соревнования Открытые занятия

**Диагностические материалы образовательного процесса
(диагностическая карта учащегося уровень сформированности и результативности
знаний, умений)**

№ п/п	Фамилия Имя учащегося	Теоретическая подготовка	Знание правил техники безопасности	Выполнение нормативов	Выполнение легкоатлетических упражнений	Активность участия в соревнованиях	Портфолио
1.							
2.							

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Для педагога:

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 2016.
2. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2017.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 2017
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2018
5. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 2016.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 2018.
7. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 2017 г. – Томск: ТГПУ.
8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
9. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 2017
10. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 2016.
11. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2018. – № 2. – с.74.

Для родителей:

1. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2016.
2. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2018.
3. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2018. – № 2. – с.74.

Для учащихся:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2018.
2. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 2017.
3. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2016.
4. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО».

Интернет источники:

1. nsportal.ru/detskiy-sad/.../rol-obshcherazvivayushchikh-uprazhneniy-v-fizicheskom
2. zdorovosport.ru/sport_games.html
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийские_виды_спорта
4. <https://www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/43/1762/>
5. https://ru.wikipedia.org/wiki/Категория:Командные_виды_спорта

