

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Принята на заседании  
методического совета  
от « 30 » августа 2018 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № 8  
Р.Н.Шаяхметова  
« 31 » августа 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Гусейнов Баба Агаевич  
педагог  
дополнительного образования

г. Радужный, 2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана с учётом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённых Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 года № 189;
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;
- Концепции дополнительного образования и молодёжной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**Направленность программы** «Общая физическая подготовка» по содержанию является - *физкультурно-спортивной*; по функциональному предназначению — *специальной*; по форме организации — *кружковой*; по времени реализации — *годовой подготовки*.

Дополнительная образовательная программа разработана с учетом программ и методических разработок таких авторов: Двигательные способности школьников./ Под ред. В.И.Лях; Учебная программа по физической культуре для учащихся./А.П.Матвеев.

**Новизна программы** состоит в том, что в программу были дополнены ряд заданий и упражнений сложные по технике выполнения, а так же в специальную физическую подготовку добавлены нестандартные подходы развития двигательных способностей.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время необходимо как можно больше детей школьного возраста привлечь и заинтересовать заниматься в спортивной секции.

Программа дополнительного образования детей направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к занятиям;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья.

**Педагогическая целесообразность** – программы объясняется содействием всестороннему физическому развитию; всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям. Предлагаемые в программе средства наиболее действенны для детей данного возраста.

Основным показателем работы по программе является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, физической, технической, теоретической подготовленности. Образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (занятия, конкурсы, соревнования и т.д.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (промежуточное тестирование, контрольное тестирование, анализ результатов, соревнования и др.);
- средствах обучения (необходимого оборудования, материалов, различного инвентаря в расчете на группу детей).

**Цели программы:**

- Создание условий для физического и нравственного развития школьников

## Задачи:

- Укрепление здоровья учащихся.
- Развитие основных двигательных качеств;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Повышение уровня общефизической подготовленности;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- Воспитание дисциплинированности и волевых качеств.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что предлагаемые формы и методы их реализации в большей степени носят нестандартный подход обучения.

Практические занятия по программе связаны с использованием различного оборудования и различного инвентаря. В структуру программы входят: выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовленности.

На занятиях дети знакомятся с техникой выполнения элементов и упражнений. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе дети всегда должны добиваться поставленной цели и конечного результата (*точности выполнения*), стремиться к (*повышению результативности*), применять (*знания, умения на практике*).

Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному», придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Ребенок должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих по ходу его работы задач, но и осознавать саму логику их следования. Поэтому важным методом обучения является разъяснение ребенку последовательности действий, в основе чего лежат характерные для реализации программы методические приемы.

**Возраст детей** 14.лет.

**Сроки реализации** : 1 год.

## Режим занятий:

Занятия в учебно-тренировочной группе проводятся 1 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа.

**Ожидаемые результаты** освоения программы.

### Ученик будет знать:

- Историю возникновения и развития физической культуры.
- Систему проведения городских соревнований.
- 

### Ученик будет уметь:

- Подтягиваться на перекладине;
- Прыгать на одной и на двух ногах на дальность; одиночные и многократные с места, с разбега, с поворотом на 180 гр.
- Выполнять все основные общеразвивающие упражнения, включая прыжковые и беговые упражнения;
- Перепрыгивать через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами;
- Выполнять поднимание туловища за 30 сек.;
- Выполнять многократные прыжки на скакалке; рывки и ускорения из различных и.п.; быстрые перемещения; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Выполнять технику бега на короткую и длинную дистанцию.
- 

**Ученик способен проявлять следующие качества:**

- Самообладание;
- Смелость; чувство товарищества;
- Воля к победе.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ пп	Название раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и Олимпийское движение в России.	1	1		Опрос
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1		Опрос
3	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2		Тест
4	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	1	1	Тест
5	Общая физическая подготовка.	20	2	18	Контрольные нормативы.
6	Специальная физическая подготовка.	20	2	18	Контрольные нормативы.
7	Эстафеты и подвижные игры.	16		16	Проведение соревнований
8	Контрольный нормативы.	10		10	Контрольные нормативы.
9	Итого часов:	72	9	63	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1: Физическая культура и спорт в России.

**Теория:** История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России.

### Раздел 2: Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

**Теория:** Упражнения в процессе которых активно функционируют большинство или все крупные звенья опорно-двигательного аппарата.

### Раздел 3: Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Теория:** Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса.

### Раздел 4: Правила соревнований, их организация и проведение.

**Теория:** Проведение городских соревнований.

### Раздел 5: Общая физическая подготовка:

**Теория:** Влияние ОФП на развитие двигательных способностей.

**Практика:** Круговая тренировка; Общеразвивающие упражнения; Прыжковые упражнения; Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; Беговые упражнения; Упражнения на перекладине.

### Раздел 6: Специальная физическая подготовка:

**Теория:** Влияние (СФП) на развитие двигательных способностей.

Развитие скоростной, силовой и координатно-двигательной выносливости, а так же развитие ловкости и гибкости.

**Практика:** Прыжки на одной и двух ногах на дальность; Многократные прыжки на скакалке; Рывки и ускорения из различных исходных положений; Прыжки в длину с места; Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180 гр; Бег на короткую дистанцию с учетом времени; Продолжительный бег.

### Раздел 7: Эстафеты и подвижные игры:

**Подвижные игры практика:** *На развитие скоростных и координационных способностей* Вызов номеров. День и ночь. Пятнашки – «вызов номеров». Третий лишний. Второй лишний. Быстро по местам. Цапля. Запятнай притоптывающего. Бесшумный мяч. Падающая палка.

*На развитие скоростно-силовых способностей:* Перетягивание в парах. Вытолкни из круга, Соревнования тачек. Челнок. Точно в цель. Тяни в круг.

**Эстафеты:** “с бегом”, “Линейные эстафеты с предметами”.

### Раздел 8: Контрольные нормативы.

**Практика:** 1. Прыжок в длину с места. 2. Наклон вперед. 3. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). 4. Сгибание разгибание рук из упора лежа (девочки). 5. Бег 30 метров. 6. Бег 1000 метров. 7. Бросок мяча 1кг. 8. Шестиминутный бег. 9. Подъем туловища.

## Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей: обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, разработки тренировок, бесед, конкурсов, соревнований).

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие *специального спортивного зала*.

Также может быть использована компьютерная программа, что позволяет информационный и практический материал передавать детям в качестве наглядности и в качестве средства самостоятельной подготовки.

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы: Спортивная форма и спортивная обувь. Гимнастические скамейки, скакалки, барьеры. Секундомер и рулетка, маты.

## Список литературы

Бобкова Л.Г. Как составить рабочую программу по учебной дисциплине: Методические рекомендации. / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 42 с.

1. Бобкова Л.Г. Проектирование рабочей программы по учебному предмету. / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2006. – 36 с.

2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.

5. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКИПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.

6. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.

7. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001. – 480 с.

9. Шестернинов Е.Е., Арцев М.Н. Методические рекомендации по разработке авторских учебных программ // Практика административной работы, 2003. - № 5. – С. 3 –



