

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Администрация Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №129 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
ГБОУ школа №129  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

Протокол №10  
от 30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школа №129  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

Заржевская И.А.

Приказ №145  
от 30 августа 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

**«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Второй год обучения

Автор -разработчик: Малюков Т. Д,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023 год

## Пояснительная записка

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Физическая культура и спорт занимают большое место в досуге детей. Систематические занятия спортом, физической культурой помогают подросткам воспитывать в себе дисциплинированность и волю, дружбу, коллективизм. Ощущение физической силы и здоровья придаёт людям бодрость и жизнерадостность.

Люди с хорошим здоровьем, нормально физически развитые плодотворно работают, создают для общества материальные ценности. Их работоспособность позволяет трудиться, а в случае необходимости встать на защиту Родины.

Огромное значение физической культуры состоит в укреплении и физическом развитии личности, в которой сочетается духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

**Педагогическая целесообразность** в этом возрасте заключается в обучении базовым двигательным действиям, включая технику видов спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика, акробатика). Углубляются знания по личной гигиене, влияние физических упражнений на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ).

В соответствии с задачами по общей физической подготовке, особенностями контингента учащихся, а так же условиями проведения занятий определено содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий. В процессе занятий учащиеся привлекаются к судейству, руководству командой, к помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений.

На каждом занятии решаются воспитательные и оздоровительные задачи. При воспитании нравственных и волевых качеств учитываются возрастные особенности личности ребенка, его стремление к самоутверждению, самостоятельности мышления, интерес к собственному "Я", физическим и психическим возможностям.

Спортивные соревнования отличаются тем, что ставят учащегося в условия соперничества, вызывают стремление достигнуть максимально возможных результатов. Вместе с тем, соревнования строго регламентируют действия соревнующихся. Правила определяют точные условия выполнения упражнений и способа оценки результатов, но соревнования не сводятся к достижению только спортивных результатов. Они воздействуют на самого учащегося. Стремление к проявлению максимальных возможностей способствует развитию физических, нравственных и волевых качеств личности. Сильные эмоциональные переживания, связанные со спортивной борьбой, и необходимость соблюдения правил борьбы помогают воспитанию самообладания, мобилизации возможностей своего организма. Поэтому соревнования являются, прежде всего, действенным средством воспитания личности. Соревнования позволяют в сложных условиях проверить результаты педагогического воздействия на учащихся, уровень их физической подготовленности, умение использовать разученные двигательные действия. Соревнования содействуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи.

**Цель программы:** Создание условий для физического развития обучающихся и их приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- сформировать систему знаний в области анатомии и функциональных возможностях организма человека; физической подготовке;
- освоить основы базовых видов двигательных действий;

- отработать навык правильной осанки;
- расширить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре;
- освоить правила оказания первой помощи при травмах;
- научить безопасному использованию спортивного инвентаря.

***Развивающие:***

- развить координацию, гибкость, быстроту реакции ловкость, общую физическую выносливость;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- развить умение понимать причины собственного поведения и поведения другого человека.

***Воспитательные:***

- воспитать инициативность, ответственность, силу воли;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве капитана команды, судьи.
- воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

**Условия реализации образовательной программы.**

Настоящая образовательная программа адаптирована для детей 7 – 11 лет. В эту секцию зачисляются все желающие, и не имеющие медицинских противопоказаний от занятий физкультурой и физических нагрузок. Реализация программы возможна с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

**Формы и режимы занятий.**

второй год – 144 часа (4 часа в неделю).

**Формы проведения и организации занятий:**

- групповая.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к общей физической подготовке и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:**

Применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Наглядные методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений
- игровой

- соревновательный
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом
- по частям.

### **Игровой и соревновательный методы:**

Применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся

### **Ожидаемые результаты и способы их результативности**

По окончании обучения по программе ребенок будет знать:

- строение человеческого организма, его развитие и о влияние на него физических упражнений;
- виды спорта и их особенности;
- основы базовых видов двигательных действий;
- правила оказания первой помощи при травмах.

По окончании обучения по программе ребенок будет уметь:

- выполнять индивидуальные и командные действия в нападении и защите;
- выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;
- выполнять приемы самоконтроля организма.

### **Система контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Итоги работы по данной учебной программе проводятся каждые три месяца в виде соревнований, командных игр, проведения эстафет.

Главными критериями оценки работы учащихся являются: высокие показатели посещаемости занятий, рост количественных показателей выполняемых заданий, активность и заинтересованность учащихся в участии в соревнованиях.

В процессе каждого занятия педагог лично оценивает работу каждого ученика, подмечает успехи.

### **Учебно-тематический план второго года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	2	-
2.	Гимнастика	24	7	17
3.	Легкая атлетика	26	10	16
4.	Акробатика	22	10	12
5.	Силовые упражнения	22	7	15
6.	Подвижные игры	26	8	18
7.	Итоговые занятия	22	6	16
Итого		144	50	94

### **Содержание программы второго года обучения.**

## **1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.**

Теория. Инструктаж по охране труда.

## **2. Гимнастика**

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Строевые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки.

## **3. Легкая атлетика**

Теория. Основные виды легкоатлетических дисциплин. Влияние легкоатлетических упражнений на организм.

Практика. Бег, бег со сменой направления движения, со сменой скорости, с прыжками, бег с небольшими препятствиями.

## **4. Акробатика.**

Теория. Акробатические упражнения и их особенности.

Практика. Кувырки, перекаты, стойки, мостики, упражнения на растяжку.

## **5. Силовые упражнения.**

Теория. Силовые упражнения и их особенности.

Практика. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины, рук, ног. Упражнения с набивными мячами.

## **6. Подвижные игры.**

Теория. Виды спортивных игр, техника и правила игры.

Практика. Упражнения и игры на развитие разных частей тела.

## **7. Итоговые занятия.**

Теория. Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике.

Практика. Участие в соревнованиях по легкой атлетике.

### Ожидаемые результаты

- расширят объем знаний о человеке, о влиянии на развитие организма занятий физическими упражнениями;
- овладеют знаниями и основными понятиями о здоровом образе жизни;
- научатся и закрепят двигательные навыки, развивающие силу, выносливость, координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту реакции;
- освоят начальные знания, начальную технику и тактические приемы спортивных игр.

### Методическое обеспечение

1. Конспекты занятий.
2. Таблицы нормативов.

### Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- мячи (12-15 шт);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;

- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	
2.	Гимнастика	
3.	Гимнастика	
4.	Гимнастика	
5.	Гимнастика	
6.	Гимнастика	
7.	Гимнастика	
8.	Гимнастика	
9.	Гимнастика	
10.	Гимнастика	
11.	Гимнастика	
12.	Гимнастика	
13.	Гимнастика	
14.	Легкая атлетика	
15.	Легкая атлетика	
16.	Легкая атлетика	
17.	Легкая атлетика	
18.	Легкая атлетика	
19.	Легкая атлетика	
20.	Легкая атлетика	
21.	Легкая атлетика	
22.	Легкая атлетика	
23.	Легкая атлетика	
24.	Легкая атлетика	
25.	Легкая атлетика	
26.	Легкая атлетика	
27.	Акробатика	
28.	Акробатика	
29.	Акробатика	

30.	Акробатика	
31.	Акробатика	
32.	Акробатика	
33.	Акробатика	
34.	Акробатика	
35.	Акробатика	
36.	Акробатика	
37.	Акробатика	
38.	Силовые упражнения	
39.	Силовые упражнения	
40.	Силовые упражнения	
41.	Силовые упражнения	
42.	Силовые упражнения	
43.	Силовые упражнения	
44.	Силовые упражнения	
45.	Силовые упражнения	
46.	Силовые упражнения	
47.	Силовые упражнения	
48.	Силовые упражнения	
49.	Подвижные игры	
50.	Подвижные игры	
51.	Подвижные игры	
52.	Подвижные игры	
53.	Подвижные игры	
54.	Подвижные игры	
55.	Подвижные игры	
56.	Подвижные игры	
57.	Подвижные игры	
58.	Подвижные игры	
59.	Подвижные игры	
60.	Подвижные игры	
61.	Подвижные игры	
62.	Итоговые занятия	
63.	Итоговые занятия	
64.	Итоговые занятия	
65.	Итоговые занятия	
66.	Итоговые занятия	
67.	Итоговые занятия	
68.	Итоговые занятия	
69.	Итоговые занятия	
70.	Итоговые занятия	
71.	Итоговые занятия	
72.	Итоговые занятия	