

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя образовательная школа №1 г. Грязи
Грязинского муниципального района
Липецкой области**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол № 11 от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора _____ Кочанов Е.Г.
Приказ № _____ от 01.09.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Педагог дополнительного образования:

Логинов Дмитрий Валентинович

г. Грязи-2024г.

Содержание:

№	Наименование раздела	стр
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1	Календарный учебный график	16
2.2	Условия реализации программы	19
2.3	Методические материалы	20
2.4	Список литературы	23

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой, имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения учащихся 14-16 лет в учреждении дополнительного образования.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Международной конвенции ООН о правах ребёнка;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-03 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 №1726-р;
- 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»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;
- «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО ЦТиС»;
- Устава МБУ ДО ЦТиС и других нормативных и локальных актов.

Уровень освоения программы: стартовый.

Данная дополнительная образовательная программа **физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»** является модифицированной учебной программой по степени авторства. Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном впоследствии виде спорта.

Актуальность программы.

Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на обучающихся от 14 до 16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности

обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой; Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по общей физической подготовке нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Новизна программы. Программа по «Общей физической подготовке» составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по «Общей физической подготовке» воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Отличительными особенностями программы «Общая физическая подготовка» являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации;

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических

и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

В подростковом возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением.

Многочисленные исследования доказывают, что занятия подростков с отягощениями и на тренажерах способствуют формированию телосложения, развитию силовых качеств, исправлению и совершенствованию осанки, коррекции телосложения, повышению уровня двигательной активности. В младшем же школьном возрасте особое значения имеют упражнения на развитие двигательных-координационных способностей, развитие гибкости, быстроты.

Физические упражнения способствуют гармоническому развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность. Размеры тела у подростков увеличиваются неравномерно. Рост и развитие в период полового созревания (у девочек в 14—16 лет, у мальчиков в 14—18) усиливается, если сравнивать его с младшим и средним возрастом детей. Вес тела, как и рост, возрастает неравномерно. Наибольшее его увеличение отмечается у школьников в те же возрастные периоды, что и повышение роста. Увеличение веса тела обусловлено развитием двигательного аппарата и внутренних органов. Развитие костей заканчивается относительно поздно (приблизительно к 25 годам). Физические упражнения способствуют развитию костного аппарата. Однако, если подросток выполняет чрезмерную, непосильную для них работу, то оказывает неблагоприятное воздействие: происходит преждевременное окостенение и прекращение роста трубчатых костей. Поэтому очень важна роль педагога в правильном распределении физической нагрузки на кости и мышцы детей-подростков. ЦНС у детей характеризуется большой пластичностью, т.е. способностью к быстрому формированию условно-рефлекторных связей. Этим обеспечивается быстрое усвоение новых движений.

Объём программы. Для освоения программы «Общая физическая подготовка» необходимо 68 часов.

Срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения - очная.

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- работа в парах
- групповая,
- коллективная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

Форма проведения занятий.

Данная программа реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом.

Режим занятий. Количество занятий в режиме 2 раза в неделю по 1 академическому часу 34 недели. Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПин 2.3.3.3172-14 от 04.07.2014 № 41 согласно возрасту детей

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих задач:

- **обучающих:**

сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);

- о познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;

- о познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

- **развивающих:**

- о развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;

- о развивать всестороннюю физическую подготовку;

- о укреплять здоровье воспитанников.

- **воспитательных:**

- о воспитание стремления к здоровому образу жизни;

- о воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.

- о воспитание навыков общественного поведения.

- Данные задачи сконцентрированы на развитие устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Планируемые результаты:

По окончании изучения программы по «Общей физической подготовке» воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по «Общей физической подготовке» для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов и выполнять начальные разрядные нормативы по «Общей физической подготовке» по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровым видам и др.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по «Общей физической подготовке» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и

- выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы теоретических знаний	2	2		Устный опрос, тесты
2	Двигательные действия и навыки	66		66	
3	Итого	68		66	

№ Занятий	Название раздела, темы	Количество часов			
		всего	теория	практика	
1-2	Введение в программу	2	2		
1	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой обучения.	1	1		
2	Входная диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке»	1	1		
3-66	Начальная физическая подготовка	66	4		
3	Спортивный инвентарь, его назначение и виды.	1	1	-	

4	Бег на короткие дистанции.	1	-	1	
5	Бег на короткие дистанции.	1	-	1	
6	Бег на средние дистанции.	1	-	1	
7	Бег на средние дистанции.	1	-	1	
8	Кроссовая подготовка.	1	-	1	
9	Кроссовая подготовка.	1	-	1	
10	Физические упражнения на развитие мышц тела	1	-	1	
11	Техника безопасности на занятиях	1	1	-	
12	Стойки, передвижения в стойках.	1	-	1	
13	Передачи мяча на месте.	1	-	1	
14	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	1	-	1	
15	Ведение мяча с изменением	1		1	
16	Базовые силовые упражнения	1		1	
17	Дневник тренировок. Отработка базовых силовых упражнений	1	-	1	
18	Упражнения для развития мышц тела для начинающих	1	-	1	
19	Отработка упражнений для развития мышц тела для начинающих	1	-	1	
20	ОРУ с мячами. Специальная подготовка	1	-	1	
21	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела.	1		1	
22	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Отработка упражнений	1		1	
23	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Закрепление упражнений	1		1	
24	Техника безопасности при работе с тяжелым инвентарем. Упражнения на развитие мышц груди	1	-	1	
25	Упражнения на развитие мышц груди	1		1	
26	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	1		
27	Стойки, передвижения в стойках.	1	-	1	
28	Передачи мяча на месте, в движении.	1	-	1	
29	Передачи сверху и снизу двумя руками.	1	-	1	

30	Прием и передача мяча.	1	-		
31	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).	1	-	1	
32	Учебная игра. Тактические действия.	1	-	1	
33	Учебная игра.	1	-	1	
34	Соревнования по волейболу.	1	-	1	
35	Соревнования по волейболу.	1	-	1	
36	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	-	1	
37	Нижняя прямая подача.	1	-	1	
38	Верхняя прямая подача.	1	-	1	
39	Гимнастика с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения (с предметами).	1	-	1	
40	Общеразвивающие упражнения с предметами).	1	-	1	
41	Общеразвивающие упражнения.	1	-	1	
42	Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).	1	-	1	
43	Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки).	1	-	1	
44	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).	1	-	1	
45	Гимнастическая комбинация освоенных элементов.	1	-	1	
46	Гимнастическая комбинация освоенных элементов.	1	-	1	

	Атлетическая гимнастика				
47	Упражнения на развитие мышц спины	1	-	1	
48	Упражнения на развитие мышц груди	1	-	1	
49	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты)	1	-	1	
50	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы)	1	-	1	
51	Упражнения на развитие мышц шеи	1	-	1	
52	Упражнения на развитие мышц предплечья	1	-	1	
53	Упражнения на развитие мышц живота (брюшного пресса)	1	-	1	
54	Упражнения на развитие мышц бедра и голени	1	-	1	
55	Стретчинг	1	-	1	
54	Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».	1	1	-	
55	Общая физическая подготовка. (с собственным весом и с отягощениями)	1	-	1	
56	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	-	1	
57	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	-	1	
58	Подвижные игры с элементами акробатики.	1	-	1	
59	Подвижные игры с элементами акробатики.	1	-	1	
60	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	-	1	

61	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	-	1	
62	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	-	1	
63	Общая физическая подготовка.(с собственным весом и с отягощениями)	1	-	1	
64	Общая физическая подготовка.(с собственным весом и с отягощениями)	1	-	1	
65	Беседа: «Правила соревнований, оборудование, инвентарь»	1	1		
66	Передачи мяча на месте. Броски в корзину.	1	-	1	

Содержание программы.

Раздел 1. Введение в программу.

(Занятия № 1-2)

Занятие 1. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление с программой.

Теория. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление с программой . Правила поведения в зале. Техника безопасности при работе на тренажерах и с инвентарем. Правила дорожного движения. Режим работы объединения. Ознакомление с программным содержанием .

Практика. Знакомство с детьми в игровой форме для создания положительной

Занятие 2. Входная диагностика

Контроль. Тестирование на физическую и техническую подготовленность учащихся.

Раздел 2. Начальная физическая подготовка.

(Занятия №3-66)

Занятие 3. Спортивный инвентарь, его назначение и виды.

Теория. Демонстрация спортивного инвентаря: штанги, брусья, гантели, тренажеры, блочные устройства, стойки для приседания, станок для жима лежа, гири блины и т.д.

Занятия 4-5. Бег на короткие дистанции.

Занятия 6-7. Бег на средние дистанции.

Занятия 8-9. Кроссовая подготовка.

Занятие 10. Физические упражнения на развитие мышц тела

Занятия 11-15. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях. Стойки, передвижения в стойках. Передачи мяча на месте. Передачи мяча в движении, со сменой мест. Ведение мяча с изменением направления.

Занятие 16. Базовые силовые упражнения.

Занятия 17-19. Дневник тренировок. Отработка базовых силовых упражнений. Упражнения для развития мышц тела для начинающих.

Занятие 20. ОРУ с мячами. Специальная подготовка.

Занятия 21-23. Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Отработка упражнений. Закрепление упражнений.

Занятия 24-25. Техника безопасности при работе с тяжелым инвентарем. Упражнения на развитие мышц груди.

Занятия 26-38. Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки, передвижения в стойках. Передачи мяча на месте, в движении. Поддачи мяча (верхняя и нижняя прямая). Учебная игра. Соревнования по волейболу.

Занятия 39-46. Гимнастика с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения (с предметами).

Занятия 47-55. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие мышц груди. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы). Упражнения на развитие мышц шеи. Упражнения на развитие мышц предплечья. Упражнения на развитие мышц кора (брюшного пресса). Упражнения на развитие мышц бедра и голени. Стретчинг.

Занятие 55. Общая физическая подготовка. (с собственным весом и с отягощениями).

Занятия 56-57. Подвижные игры с элементами волейбола.

Занятия 58-59. Подвижные игры с элементами акробатики.

Занятия 60-62. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Занятия 63-64. Общая физическая подготовка. (с собственным весом и с отягощениями).

Занятие 65. Беседа: «Правила соревнований, оборудование, инвентарь».

Занятия 66. Передачи мяча на месте. Броски в корзину. Передачи мяча в движении, со сменой мест. Ведение мяча с изменением направления и

скорости. Финты. Учебная игра. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Судейство.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Место проведения: Спортивный зал, тренажёрный зал МБОУ СОШ №1

Время проведения занятий:

Вторник 14:00-15:00 Четверг 14:00-15:00

№ занятия	Дата проведения занятий.	Форма занятий	Количество часов	Название раздела, Темы	Место проведения	Формы контроля
1		Беседа	1	Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ СОШ №1	
2		Беседа	1	Входная диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке»	МБОУ СОШ №1	
3		Беседа	1	Начальная физическая подготовка	МБОУ СОШ №1	
4		Беседа, Индивидуальное	1	Спортивный инвентарь, его назначение и виды.	МБОУ СОШ №1	Тестирование
5		Групповая	1	Бег на короткие дистанции.	МБОУ СОШ №1	Тестирование
6		Групповая	1	Бег на короткие дистанции.	МБОУ СОШ №1	
7		Фронтальная	1	Бег на средние дистанции.	МБОУ СОШ №1	
8		Фронтальная	1	Бег на средние дистанции.	МБОУ СОШ №1	
9		Фронтальная	1	Кроссовая подготовка.	МБОУ СОШ №1	
10		Фронтальная	1	Кроссовая подготовка.	МБОУ СОШ №1	
11		Фронтальная	1	Физические упражнения на развитие мышц тела	МБОУ СОШ №1	
12		Фронтальная	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	МБОУ СОШ №1	Тестирование
13		Фронтальная. Игровая	1	Стойки, передвижения в стойках.	МБОУ СОШ №1	
14		Фронтал	1	Передачи мяча на месте.	МБОУ СОШ №1	

		бная. Игровая				
15		Группов ая	1	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	МБОУ СОШ №1	Тестирован ие
16		Фронтал ьная. Игровая	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	МБОУ СОШ №1	
17		Фронтал ьная. Игровая	1	Базовые силовые упражнения	МБОУ СОШ №1	
18		Фронтал ьная. Игровая	1	Дневник тренировок. Отработка базовых силовых упражнений	МБОУ СОШ №1	
19		Фронтал ьная. Игровая	1	Упражнения для развития мышц тела для начинающих	МБОУ СОШ №1	
20		Фронтал ьная. Игровая	1	Отработка упражнений для развития мышц тела для начинающих	МБОУ СОШ №1	опрос
21		Фронтал ьная. Игровая	1	Общеразвивающие упражнения с мячами. Специальная подготовка	МБОУ СОШ №1	
22		Фронтал ьная. Игровая	1	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела.	МБОУ СОШ №1	
23		Фронтал ьная. Игровая	1	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Отработка упражнений	МБОУ СОШ №1	Тестирован ие
24		Фронтал ьная.Игр овая	1	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Закрепление упражнений	МБОУ СОШ №1	Тестирован ие
25		Фронтал ьная. Игровая	1	ТБ при работе с тяжелым инвентарем. Упражнения на развитие мышц груди	МБОУ СОШ №1	
26		Фронтал ьная. Игровая	1	Упражнения на развитие мышц груди	МБОУ СОШ №1	
27		Фронтал ьная. Игровая	1	Техника безопасности на занятиях волейболом.	МБОУ СОШ №1	
28		Фронтал ьная. Игровая	1	Стойки, передвижения в стойках.	МБОУ СОШ №1	Тестирован ие
29		Фронтал ьная. Игровая	1	Передачи мяча на месте, в движении.	МБОУ СОШ №1	
30		Фронтал ьная. Игровая	1	Передачи сверху и снизу двумя руками.	МБОУ СОШ №1	

31		Фронтальная. Игровая	1	Прием и передача мяча.	МБОУ СОШ №1	
32		Фронтальная. Игровая	1	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).	МБОУ СОШ №1	
33		Фронтальная. Игровая	1	Учебная игра. Тактические действия.	МБОУ СОШ №1	Опрос
34		Фронтальная. Игровая	1	Учебная игра.	МБОУ СОШ №1	
35		Фронтальная. Игровая	1	Соревнования по волейболу.	МБОУ СОШ №1	
36		Фронтальная. Игровая	1	Соревнования по волейболу.	МБОУ СОШ №1	
37		Фронтальная. Игровая	1	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	МБОУ СОШ №1	
38		Фронтальная. Игровая	1	Нижняя прямая подача.	МБОУ СОШ №1	Опрос
39		Фронтальная. Игровая	1	Верхняя прямая подача.	МБОУ СОШ №1	
40		Фронтальная. Игровая	1	Гимнастика с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения (с предметами).	МБОУ СОШ №1	
41		Фронтальная. Игровая	1	Общеразвивающие упражнения с предметами).	МБОУ СОШ №1	
42		Фронтальная. Игровая	1	Общеразвивающие упражнения.	МБОУ СОШ №1	
43		Фронтальная. Игровая	1	Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).	МБОУ СОШ №1	
44		Фронтальная. Игровая	1	Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки).	МБОУ СОШ №1	
45		Фронтальная. Игровая	1	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).	МБОУ СОШ №1	Тестирование
46		Фронтальная. Игровая	1	Гимнастическая комбинация освоенных элементов.	МБОУ СОШ №1	Тестирование
47		Фронтальная.	1	Гимнастическая комбинация	МБОУ СОШ №1	

		ьная. Игровая. Индивидуальная		освоенных элементов.		
48		Индивидуальная, групповая. Игровая	1	Атлетическая гимнастика	МБОУ СОШ №1	
49		Индивидуальная, групповая. Игровая	1	Упражнения на развитие мышц спины	МБОУ СОШ №1	
50		Индивидуальная, групповая. Игровая	1	Упражнения на развитие мышц груди	МБОУ СОШ №1	
51		Индивидуальная, групповая. Игровая	1	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса(дельты)	МБОУ СОШ №1	
52		Фронтальная, групповая, Игровая	1	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса(бицепс и трицепсы)	МБОУ СОШ №1	
53		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Упражнения на развитие мышц шеи	МБОУ СОШ №1	
54		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Упражнения на развитие мышц предплечья	МБОУ СОШ №1	Опрос
55		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Упражнения на развитие мышц кора (брюшного пресса)	МБОУ СОШ №1	
56		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Упражнения на развитие мышц бедра и голени	МБОУ СОШ №1	
57		Фронтальная,	1	Стретчинг	МБОУ СОШ №1	

		Индивидуальная. Игровая				
58		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».	МБОУ СОШ №1	
59		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Общая физическая подготовка. (с собственным весом и с отягощениями)	МБОУ СОШ №1	Тестирование
60		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Подвижные игры с элементами волейбола.	МБОУ СОШ №1	Опрос
61		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Подвижные игры с элементами волейбола.	МБОУ СОШ №1	
62		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Подвижные игры с элементами акробатики.	МБОУ СОШ №1	
63		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Подвижные игры с элементами акробатики.	МБОУ СОШ №1	Тестирование
64		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	МБОУ СОШ №1	
65		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	МБОУ СОШ №1	
66		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	МБОУ СОШ №1	Опрос
67		Фронтальная	1	Общая физическая подготовка.	МБОУ СОШ №1	

		ьная, Индивидуальная. Игровая		.(с собственным весом и с отягощениями)		
68		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Общая физическая подготовка. .(с собственным весом и с отягощениями)	МБОУ СОШ №1	Опрос

2.2 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренер - преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

Методическое обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка». имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по «Общей физической подготовке».
- Схемы и плакаты освоения технических приемов .
- Правила судейства по видам спорта.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения занятий.
- Рекомендации по организации спортивных игр.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений ..
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение:

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, тренажёрный зал МБОУ СОШ №1 г.Грязи. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий по «Общей физической подготовке»

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря
1.	Перекладина

2.	Брус для отталкивания
3.	Тренажер для мышц бедра и голени
4.	Стойки и планка для прыжков в высоту
5.	Палочка эстафетная
7.	Конусы сигнальные
8.	Ядро массой 3,0 кг
9.	Мяч для метания 150г
10.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг
11.	Гири спортивные 16, 24 кг
12.	Доска информационная
13.	Козел гимнастический
14.	Мат гимнастический
15.	Мяч для метания 80 г
16.	Мяч набивной от 1 до 5 кг
17.	Рулетка
18.	Секундомер
19.	Скамейка гимнастическая
20.	Стенка гимнастическая

2.3. Методические материалы.

Методы и формы обучения.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	2 раза в неделю	2 часа	68 часов

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся 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. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные 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 учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Уровень сложности программы: средне-развивающий.

Особенности организации образовательного процесса. Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие, направленное на отработку технических и практических приемов.

Образовательный материал разделен на 3 этапа.

1.этап - информационно - познавательный. Подростки изучают основы атлетической гимнастики и начинают познавать новую для них информацию.

2.этап - операционно - деятельностный. Здесь формируются умения и навыки учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: составление комплекса физических упражнений, распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией организма. Подготовка спортивного оборудования к занятиям.

3.этап - итоговый. Результатом его является участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях по направлению деятельности, сдача нормативов «Готов к труду и обороне».

В основу программы легли определенные *педагогические принципы*:

- принцип субъективности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;
- принцип дополненности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;
- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;
- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему, является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;
- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Методика проведения занятия

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала.
Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

2.4. Литература .

1. Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018г.
2. Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 8 – 9 кл. общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018г
3. Учебник: Учебник «Физическая культура 5-7 класс» Виленский М.Я., и др., 2018г.
4. Учебник: Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 3-4 класс. М.: АСТ, Астрель.2016г

Методические пособия для учителя:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012):
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий

Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2016г.

3. Методическое пособия. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекс. Готов к труду и обороне .(ГТО).В.Н.Малиц, В.В.Бабкин. Минспорт России, Москва, 2016г.

Литература для воспитанников.

- * « Спорт в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016г.