

Приложение к Программе дополнительного образования МОУ «Мятлевская средняя общеобразовательная школа им. А.Ф. Иванова»

**Дополнительная общеразвивающая**  
**ПРОГРАММА**  
**«Общая физическая подготовка»**

Направленность: «Физкультурно-спортивная»

## Содержание

|   |   |
|---|---|
| 1. Пояснительная записка.   | 3 |
| 2. Планируемые результаты   | 3 |
| 3. Содержание с указанием форм организации и видов деятельности.                              | 4 |
| 4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. | 4 |

## 1. Пояснительная записка

Занятия общей физической подготовкой проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

### **Цели:**

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Подготовить школьников к сдаче нормативов ГТО

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Занятия по программе “Общая физическая подготовка” осуществляется в 5-11 классах из расчета 1 час в неделю (всего 34 часа).

## 2. Планируемые результаты

### *Личностные результаты:*

- Понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- Навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- Знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- Готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- Готовность к личностному самоопределению;
- Владение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- Положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.

### *Метапредметные результаты:*

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- 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) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

*Предметные результаты:*

- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные особенности организма;
- Формирование способности преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по физической культуре.

### **3. Содержание с указанием форм организации и видов деятельности.**

Вводный урок. Техника безопасности. Цели и задачи.

- Легкая атлетика. Кроссовый бег. Общее развитие выносливости. Челночный бег. Спринтерский бег на 100, 200, 400 метров. Развитие силы ног. Тренировка рук. Обучение отжиманиям и подтягиваниям. Тренировка пресса.
- Лыжи/ Общая физическая подготовка. Тренировка выносливости. Обучение техники езды коньком. Совершенствование. Развитие силы ног. Тренировка рук. Обучение отжиманиям и подтягиваниям. Тренировка пресса.
- Игровые виды спорта. Изучение правил игры в баскетбол, стритбол, волейбол. Совершенствование техники игры. Развитие выносливости. Кроссовый бег. Развитие силы ног. Тренировка рук. Обучение отжиманиям и подтягиваниям. Тренировка пресса.
- Легкая атлетика. Кроссовый бег. Общее развитие выносливости. Челночный бег. Спринтерский бег на 100, 200, 400 метров. Развитие силы ног. Тренировка рук. Обучение отжиманиям и подтягиваниям. Тренировка пресса.

**Формы организации:**

Проведение секции “Общая физическая подготовка” основана на индивидуальной и групповой работе. Ведущей формой работы является групповая работа.

**Виды деятельности:**

Учебно-двигательная, игровая, соревнование.

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

| <i>№ раздела /темы</i>                   | <i>Количество часов</i> |
|--|-------------------------|
| <i>Введение.</i>                         | <b>1</b>                |
| <i>Легкая атлетика</i>                   | <b>25</b>               |
| <i>Лыжи/ Общая физическая подготовка</i> | <b>20</b>               |
| <i>Игровые виды спорта.</i>              | <b>30</b>               |
| <i>Легкая атлетика</i>                   | <b>25</b>               |
| <i>Заключение.</i>                       | <b>1</b>                |
| <b><i>Итого</i></b>                      | <b>102</b>              |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575876

Владелец Никишина Тамара Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022