

**Муниципальное казенное образовательное учреждение**

**«Чуноярская средняя школа №13»**

Рассмотрена на методическом  
совете

«30» 08 2023г.

Утверждаю

Директор МКОУ

«Чуноярская средняя школа №13»

Г.Г.Евлампьева

2023г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Общая  
физическая подготовка обучающихся»**

1 год обучения

**Составила программу:**  
Брюханова Елена Константиновна  
Костромина Елена Николаевна  
ФИО педагога

**2023-2024 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
    - 1.1. Цели и задачи этапа подготовки.
    - 1.2. Сроки и место реализации программы.
    - 1.3. Общая характеристика контингента.
  2. Материально-техническое, учебно-методическое обеспечение.
  3. Содержание
  4. Учебно-методическое обеспечение
  5. Годовой план-график
- Приложение 1. Годовой план подготовки

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка обучающихся» (далее – Программа) для МКОУ «Чуноярская средняя школа №13» составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29 августа 2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- приказа Министерства спорта Российской Федерации №1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов в спортивно-оздоровительных группах, которые организуются в Муниципальном казенном образовательном учреждении «Чуноярская средняя школа №13», спортивный зал.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью тренировочного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки).

### **1.1. Цели и задачи этапа подготовки.**

#### ***Цель программы:***

формирование у обучающихся потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии и совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, поддержка обучающихся, проявляющих высокие способности в области спортивной соревновательной деятельности.

#### ***Задачи:***

- развивать у обучающихся познавательный интерес и мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями на основе определённых знаний и расширения двигательного опыта;
- способствовать формированию активности обучающихся, позитивных личностных качеств средствами физической культуры и спорта;

- формировать компетенции ведения здорового образа жизни, умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха и тренировки.

### 1.2. Сроки и место реализации программы.

Программа рассчитана на 2 года, 1 –й год 152 часа (4 часа в неделю, 2 занятия по 2 часа), 2 год (6 часов в неделю, 3 занятия по 2 часа). Программа позволяет обеспечивать непрерывный тренировочный процесс в течение календарного года, который подлежит планированию. Годовой тренировочный план рассчитывается на 38 рабочие недели.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;

### 1.3. Общая характеристика контингента

В группу зачисляются учащиеся в возрасте 12-18 лет, имеющие допуск к занятиям, данным видом спорта, прошедшие предварительный медицинский осмотр. Численный состав группы 25 человек, контингент – юноши, девушки, смешанный.

## 2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-тренировочные занятия проводятся: в спортивных залах «Чуноярской средней школы №13».

### Инвентарь и оборудование для реализации программы

№	Наименование	количество
1.	Мат гимнастический, 2x1м	10 шт.
2.	Гантели массивные от 0,5 до 3 кг	2 компл.
3.	Перекладина гимнастическая навесная	2 шт.
4.	Скакалка гимнастическая	15-20 шт.
5.	Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные)	по 10 шт.
6.	Мячи набивные	6 шт.
7.	Весы	1 шт.
8.	Секундомер	1-2 шт.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ

Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

- занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных

действий ,

- жизненно важных навыков и умений - формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, ходьба на лыжах, езда на велосипеде (велотренажере).

### **3.1 – Теоретическая подготовка.**

Физическая культура и спорт в России.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Оборудование и инвентарь.

### **3.2.Общая физическая подготовка на основе базовых видов спорта**

#### **Упражнения на основе гимнастики**

Характеристика упражнений гимнастики, используемых для развития основных физических качеств.

1. Упражнения основной гимнастики, к которой относятся:

- виды строевых упражнений;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- основные движения – виды ходьбы и бега, упражнения в лазании, перелезании, ползании и в равновесии.

2. Несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

3. Танцевальные движения.

*Развитие гибкости.*

Общеразвивающие упражнения:

- наклоны туловища по направлениям движений с возрастающей амплитудой из разных исходных положений;
- упражнения с повышенной амплитудой для развития плечевых, тазобедренных и коленных суставов;
- упражнения с разными предметами для развития координации, мелкой и крупной моторики рук;
- активные и пассивные упражнения с большой амплитудой движений.

Несложные упражнения акробатики для развития подвижности суставов:

- полушпагат, шпагат, гимнастический мост, «складка».

Танцевальные движения:

различные, на основе профессиональных возможностей.

*Развитие координации:*

- прохождение полосы препятствий с включением элементов акробатики;

- преодоление невысоких препятствий прыжками, вариантами лазания;
- прыжки со скакалкой на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления;
- варианты заданий для развития специфических видов координации:
  - виды перестроений (пространственная ориентация),
  - двигательные задания на уменьшенной площади опоры, в лазании, перелезании, ползании (развитие равновесия, глазомера, согласованности движений).

*Развитие силы.*

Упражнения с собственным весом:

- подтягивание в висе и различные отжимания в упоре;
- поднятие ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями - с гантелями, набивными мячами, другими приспособлениями.

Упражнения атлетической гимнастики.

*Развитие выносливости.*

Применение методов:

- «круговая тренировка» с учётом возраста обучающихся;
- интервальный и непрерывный.

**Упражнения на основе лёгкой атлетики**

*Развитие выносливости:*

- беговые задания с максимальной скоростью в режиме повторно интервального метода;
- кроссовый бег;
- бег с препятствиями;
- бег на разные дистанции с финальным ускорением;
- передвижение на лыжах на длинные дистанции.

*Развитие быстроты.*

Бег с максимальной скоростью:

- на месте и в движении с опорой и без опоры на руки;
- повторный бег на короткие дистанции со старта, по прямой, на повороте;
- бег по пересечённой местности;
- бег «с хода»;

прыжки со скакалкой в максимальном темпе;

- многоскоки в сочетании с ускорением и переходом в бег;
- эстафеты, подвижные и спортивные игры.

*Развитие силы:*

- прыжковые упражнения с отягощениями;
- прыжки в полуприседе на месте, с продвижением в разных направлениях;

- прыжки на допустимую высоту;
- прыжки на двух, правой-левой ногах в разных направлениях;
- комплексы упражнений с набивными мячами;
- упражнения с локальными отягощениями на мышечные группы;
- бег с препятствиями;
- комплексы и отдельные силовые упражнения по методу круговой тренировки.

## **Виды на основе игровой деятельности**

### ***Подвижные игры***

*Подвижные игры на гибкость* «Передача мяча», «Мостик и кошка», «Палка за спину».

*Подвижные игры на ловкость*  
«Попади в мяч», «Мяч ловцу», «Салки».

*Подвижные игры на быстроту*  
«Шишки, жёлуди, орехи», «День и ночь», «Наступление».

*1. Игры, отражающие отношение человека к природе.*

Примеры игр. «Гуси – лебеди», «Волк во рву», «Вороны и воробьи», «Волк и овцы», «Зайцы в огороде», «Змейка», «Пчёлки и ласточки», «Кошки – мышки», «У медведя во бору», «Коршун и наседка», «Стадо», «Хромая лиса», «Филин и пташки», «Лягушата», «Зайки и ежи», «Ящерица», «Хромой цыплёнок», «Оса».

*2. Игры, знакомящие с историческим наследием русского народа – «Быт русского народа», где дети узнают о повседневных занятиях наших предков.*

«Дедушка – рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Заря», «Корзинки», «Каравай», «Невод», «Охотники и утки», «Ловись, рыбка», «Птицелов», «Рыбаки», «Удочка», «Защита укрепления», «Захват флага», «Шишки, жёлуди, орехи».

*3. Игры, знакомящие с играми сверстников прошлых столетий.*

«Бабки», «Городки», «Горелки», «Городок – бегунок», «Жмурки», «Кто дальше», «Ловишка», «Лапта», «Считалки», «Третий - лишний», «Чижик», «Чехарда», «Отгадай, чей голосок», «Верёвочка под ногами», «Игровая».

*4. Игры, в которых проявляется возможность помериться силой и ловкостью, в которых отражается стремление быть сильнее, победить всех, в которых отражается суть русских богатырей.*

«Тяни в круг», «Бой петухов», «Перетяни за черту», «Достань камешек», «Борящаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Сильный бросок», «Каждый против каждого».

## **Баскетбол**

### *Развитие быстроты:*

- ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью, внезапными остановками по сигналу и дополнительными заданиями (пример: прыжки в разных направлениях, приседание и пр.)

- ускорения с изменением направления движений;
- бег с максимальной частотой шагов на месте с опорой и без опоры рук;
- челночный бег заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд;
- ведение баскет/мяча с ускорениями и максимальной скоростью;
- бег приставными шагами с максимальной скоростью;
- прыжки: с поворотами на точность приземления, вверх на обеих ногах одной ногой с места и разбега;
- передача мяча от груди двумя руками в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

### *Развитие силы:*

- упражнения с отягощениями на основные мышечные группы;
- ходьба, бег и прыжки с изменением направления движений и поворотами на 180 и 360\*;
- прыжки со скакалкой с продвижением в максимальном темпе с отягощениями и без него;
- броски набивного мяча из различных положений одной и обеими руками из разных исходных положений.

### *Развитие выносливости:*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимися интервалами отдыха;
- бег в режиме большой и умеренной интенсивности;
- игра в баскетбол с увеличением времени игры.

### *Развитие координации:*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- кувырки вперёд и назад;
- бег по гимнастической скамье или по гимнастическому бревну;
- прыжки с изменяющейся амплитудой движения по разметкам;
- броски мяча в стену одной и обеими руками с последующей ловлей;
- ведение мяча с изменяющейся скоростью и направлениями передвижений по команде.

## **Футбол**

### *Развитие быстроты:*

- старты из разных положений с последующим ускорением;



- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, изменением направлений движения;
- бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360\*;
- прыжки со скакалкой, вверх на обеих ногах, по разметкам, на одной ноге поочерёдно с продвижением вперёд;
- удары по мячу в стенку в максимальном темпе;
- ведение мяча с остановками и ускорениями, с изменением направления движения;
- кувырки боком с последующим рывком;
- подвижные игры, эстафеты.

*Развитие силы:*

- многоскоки через препятствия;
- комплексы упражнений с дополнительным отягощением;
- прыжки с дополнительным отягощением.

*Развитие выносливости:*

- равномерный бег на средние и длинные дистанции;
- повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха;
- повторный бег на короткие дистанции.

**Упражнения на основе лыжного спорта**

*Развитие выносливости:*

- кроссовый бег по пересечённой местности;
- повторный бег на средние дистанции, в гору и с горы;
- передвижение на лыжах с равномерной скоростью, с соревновательной скоростью.

*Развитие силы:*

- полосы препятствий силовой направленности - ( передвижение в висах, упорах на руках, перенесение тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы, включение ползания, перелезания, пролезания);
- передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением;
- скоростной подъём ступающим шагом, скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

*Развитие координации движений:*

- упражнения на подвижной опоре (с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перемещение массы тела с одной ноги на другую);
- передвижение по ограниченной площади опоры;
- упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние разными способами и в разных направлениях);

- упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты:*

- челночный бег различных вариантов;

- бег на короткие дистанции с максимальной скоростью;

- сочетание способов прыжков со скакалкой.

## 2.1. Учебный план

Распределение учебных часов в годичном цикле

№	Предметная область	спортивно-оздоровительная группа	
		кол-во часов (весь период обучения)	
		1 год	2 год
1	Теоретическая подготовка	8	10
2	Общая физическая подготовка	144	200
2.1.	Упражнения на основе гимнастики	15	35
2.2.	Упражнения на основе легкой атлетики	30	40
2,3	Подвижные игры	36	50
2.4.	Спортивные игры	36	55
2.5.	Упражнения на основе лыжных гонок	12	20
3	Контрольные мероприятия и соревнования	15	18
	<b>Всего часов в год</b>	<b>152</b>	<b>228</b>

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль и оценка результатов осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты (основные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
1. Развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.	- правильность последовательности поэтапного выполнения действий во время занятий;
2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	- определение ответственности за результаты своей работы; - правильность осуществления самостоятельного текущего контроля.
3. Использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	Воспитание у обучающихся интересов и привычки к систематическим самостоятельным занятиям физ.культурой.

## Литература

1. Концепция обновления содержания и технологий дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. ФЦОМОФВ, г. Москва, 2017 год.
2. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ. Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Минобрнауки РФ, -2017 г., г. Москва.
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (Письмо Минобрнауки РФ от 18.09-2015г. №09-3242).
5. Коллектив авторов. Подвижные игры. Учебное пособие. Академ – пресс. Москва, 2018 год.