

Любохонская средняя общеобразовательная школа им. А.А.Головачева
Дятьковского района Брянской области

Рассмотрена на методическом
Объединении и рекомендована
к утверждению
протокол № 1 от 29.08.22

«Утверждаю»

Директор Любохонской СОШ

Кононов К.В.

Приказ 3-110 от 31.08.22



Согласовано
Заместитель директора
по дополнительному образованию
Щелчкова В.В.
30.08.22

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

Срок реализации: 3 года.

Возраст детей: 5-11 классы

Разработала:

Жуковский Олег Владимирович,
педагог дополнительного
образования

п.Любохна

2022 год

сфт

Пояснительная записка

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- v Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся
- v Воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитания потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями
- v Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту
- v Развитие основных двигательных качеств

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связаны с задачей развития умственных и физических способностей учащихся. Поэтому задача развития этих считается такой же важной, как и задачи обучения.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решения на уроке задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения.

В содержание образования по физической культуре включается два взаимосвязанных компонента: базовый, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности; вариативный, опирающийся на базовый и учитывающий региональные, национальные условия и традиции.

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка и примерные показатели двигательной подготовленности.

В зависимости от условий работы учитель сможет сам подобрать многие упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приемами и выполнять их на большой скорости. Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного

объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных и технических средств обучения.

Важное условие результативного обучения – точный показ разучиваемых движений, необходимое повторение упражнений не только на одном уроке, но и в целой системе уроков. В ходе всего урока следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех школьников необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности. При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

Упражнения	8 лет			9 лет			10 лет			11 лет			12 лет			13 лет		
	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.	удвл.	хор.	отл.
Общая физическая подготовка																		
Бег 10 м (с)	2,5	2,4	2,3	2,4	2,3	2,2	2,3	2,2	2,1	2,2	2,1	2,0	2,1	2,0	1,9	2,0	1,9	1,8
Бег 30 м (с)	5,8	5,7	5,5	5,7	5,5	5,3	5,6	5,45	5,3	5,45	5,3	5,15	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,65
Бег 50 м (с)	9,0	8,9	8,8	8,9	8,8	8,7	8,8	8,7	8,6	8,7	8,6	8,5	8,6	8,5	8,4	8,5	8,4	8,3
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	156	162	168	164	170	176	168	176	184	180	188	196	195	205	215
Тройной прыжок с места (см)							445	450	460	455	460	470	500	520	545	550	570	590
Пятикратный прыжок (м)																		
Четночный бег 7х50 (с)																69,0	68,0	66,0
Бег 400 (с)										87,0	84,0	80,0	84,0	80,0	76,0	77,0	74,0	70,0
6-минутный бег (м)										1200	1300	1400	1300	1400	1500			
12 минутный бег (м)																2700	2800	290
Специальная физическая подготовка																		
Бег 30 м с ведением мяча (с)	8,0	7,5	7,0	7,5	7,0	6,5	6,4	6,2	6,0	6,2	6,0	5,8	6,0	5,8	5,6	5,8	5,6	5,4
Бег 5х30 м с ведением мяча (с)													34,0	32,0	30,0	32,0	30,0	28,0
Удар по мячу на дальность. Сумма ударов правой и левой ногой (м)										37	40	43	42	45	48	51	55	59
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	6	7	8	8	9	10	10	11	12	10,5	12	13,5	11,5	13	14,5	13,5	15	16,5

Учебно – тематический план.

1 – год обучения

№	Содержание материала	Пр ак ти ка	Те ор ия
1	Теоретические сведения; инструктаж по технике безопасности на занятиях О.Ф.П.		2
2-10	Кроссовая подготовка; упражнения на перекладине, брусьях	18	
11-15	Кроссовая подготовка. Упражнения на гимнастической стенке. Опорный прыжок. Упражнения с гантелями, гирями 16 кг, штангой, эспандерами. Развитие силы, выносливости.	10	
16-22	Упражнения в парах. Овладение приемами страховки. Метание гранаты 700 г., набивного мяча 3 кг; упражнения на перекладине, брусьях. Спортивные игры.	14	
23-30	Акробатические упражнения; кроссовая подготовка, упражнения с отягощением (гиря, штанга, гантели).	16	
31-50	Лыжная подготовка; упражнения на перекладине, брусьях. Развитие выносливости, скоростно – силовых качеств.	40	
51-60	Упражнения на перекладине, брусьях. Упражнения с отягощением (гири, гантели, штанга, эспандеры). Упражнения на гимнастической стенке. Кроссовая подготовка. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини – футбол).	20	
61-70	Метание гранаты, копья. Толкание ядра. Прыжки в длину с разбега, с места. Единоборства. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Упражнения на перекладине, брусьях.	20	
71-72	Самоподготовка, самоконтроль, гигиена тела. Упражнения на перекладине, брусьях. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	3	1

Итого 144 часа 141 3

См. зам. дир. М

Учебно – тематический план. - 2 год обучения

№ зан.	Содержание материала	Кол-во часов	Практика	Теория
1	Теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастики, спорт игр.			2
2-8	Высокий старт, низкий старт, бег 100 м., бег 2000 м., 3000 м., 800 м., прыжок в длину с места, разбега, прыжок в высоту, метание гранаты, спорт игры.		14	
9-13	Бросок набивного мяча (2 кг), упр-я на брусьях, перекладине, спорт игры, баскетбол, футбол, мини- футбол.		10	
14-20	Спорт игры: футбол, волейбол, баскетбол, регби, мини – футбол, упр-я с отягощениями (гири, штанга, гантели, эспандеры, набивные мячи). Упр-я перекладине ,кроссовая подготовка, метание гранаты, копья, толкание ядра, теоретические введения.		13	1
21-30	Помощь и страховка, кувырки вперед, назад, стойка на голове, руках, упражнения на перекладине, брусьях, опорный прыжок через коня, канат, упр-я на кольцах, акробатика, упр-я на гимнастической стенке, кроссовая подготовка, спорт игры.		19	1
31-50	Упр-я на перекладине, опорный прыжок, брусья, акробатика, кольца, упр-я с отягощениями, лыжная подготовка, правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Лыжная подготовка, упр-я на перекладине, брусьях, спорт игры.		38	2
51-58	Кроссовая подготовка, единоборства, упр-я с отягощениями, спорт игры, упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, акробатика, Олимпийское движение.		15	1
59-64	На овладение техники приемов: стойки и передвижение в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от захватов, приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет, упражнения по овладению приемами страховки, оказание первой помощи при травмах, упр-я на гимнастических снарядах.		11	1
65-68	Упр-я на гимнастических снарядах (брусья, конь, перекладина, кольца). Упр-я с отягощениями (гири, гантели, штанга, набивные мячи). Кроссовая подготовка, метание гранаты, мяча, копья, диска.		8	
69-72	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжок в длину с разбега, с места, прыжок в высоту, тройной прыжок, эстафетный бег, спорт игры, упр-я на перекладине, брусьях кольцах, опорный прыжок.		8	
	Итого	144	136	8

Сек. завед. деп. 