

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ»

Согласована
на заседании
научно-методического совета
протокол №9
от «20» августа 2020 г.

Председатель
Е.В. Ушакова (Ушакова Е.В.)

Утверждена
директор ГБУ ГППЦ ДОНМ



Л.Е. Олтаржевская
«20» августа 2020 г.

**Рабочая программа
дополнительного образования
«Общая физическая подготовка»**

Учитель
Классы
Уровень общего образования
Всего часов

Матюхин Г.В.
9, 11 классы
основное и среднее общее образование
34

Москва, 2020г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи Программы:

Обучающие

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований;

уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Возраст обучающихся по Программе. Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» является возрастная категория обучающихся 14-17 лет.

II. Содержание учебного предмета.

1. Вводное занятие. Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Правила поведения на занятиях.

Влияние занятий на детский организм. Предупреждение травматизма.

Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Спортивный костюм и обуви.

2. Гигиена в ОФП.

ОФП и здоровье, личная гигиена. Рациональный суточный режим. Уход за телом. Закаливание, вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

3. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.

Бег медленный, переменный по пересеченной местности, ускоренный, со сменой направлений, с прыжками вверх – в стороны, с высокими подниманием колен, с отягощениями, по песку, по мелководью, в гору и с горы, по ступенькам вверх, семенящий и челночный бег, бег с преодолением препятствий. Бег до 3000 м., повторный бег 5-6 по 30 м.

4. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения с набиванием мяча: перекатывание мяча с боку, под ногами, сидя на земле, перебрасывание и толкание в парах из различных положений; метания различными способами – снизу, вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками.

Метание теннисных мечей на дальность. Подскок на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу. Выпрыгивание вверх. Прыжки со скалкой в максимальном темпе. Многоскоки. Приседание на двух ногах на быстроту. Прыжки в длину с места со скоростного разбега. Прыжки в высоту с места, с короткого разбега.

5. Упражнения и игры на развитие ловкости.

Воспроизведение темпа бега на месте и по отметкам. Воспроизведение различных расстояний при прыжках в длину. Прыжки с ноги на ногу по отметкам: по прямой линии, фигурной, с поворотами, с возвращениями назад. Бег «змейкой» с обеганием предметов. Метание различных предметов в цель. Преодоление

полосы препятствий. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперед и назад.

6. Работа на тренажерах.

Знакомство с тренажерами. Правила работы на тренажерах техника безопасности при занятиях на тренажерах. Способы работы на тренажерах. Тренировка на тренажерах.

7. Организация и проведение игр и соревнований.

Игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Организация и проведение ГТО.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов. Диагностика.

Формы подведения итогов реализации Программы.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;

- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 34 часа. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Занятия проводятся 1 раза в неделю продолжительностью 1 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются

теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

III. Тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие. Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП	2 часа
2.	Гигиена ОФП	2 часа
3.	Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости	8 часов
4.	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств	5 часов
5.	Упражнения и игры на развитие ловкости	5 часов
6.	Работа на тренажерах	5 часов
7.	Организация и поведение ГТО и соревнования	5 часов
8.	Итоговое занятие	2 часа
	Всего	34 часа