

Принято  
педагогическим советом ГОУ ЯО  
«Петровская школа-интернат»  
№1 от 31.08.2023

«Утверждаю»  
Директор ГОУ ЯО «Петровская школа-  
интернат»

\_\_\_\_\_ И.Н. Ратихина

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная программа кружка  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»  
ГОУ ЯО «Петровская школа-интернат»**

Программу составил  
руководитель кружка: Царёв П.В.

**2023 год**

### **Пояснительная записка**

Программа кружка «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность она необходима для совершенствования приобретенных навыков и умений, полученных на уроках физкультуры.

Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию (силовых, скоростных, скоростно- силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.

#### **Актуальность**

В результате реализации программы закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики), продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В процессе усвоения учащимися материала программы углубляются знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности кружковцев.

#### **Цель и задачи программы**

##### **Цель программы:**

Создание условий для формирования у учащихся представлений о престижности высокого уровня и разносторонней физической подготовленности, а также содействие физическому развитию учащихся

##### **Задачи программы:**

- формирование интереса ко всем видам спорта.
- воспитывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- формирование навыков здорового образа жизни.
- формирование самостоятельности
- привлечь обучающихся к занятию спортом
- развитие мотивации к здоровому образу жизни
- формировать умение планировать и контролировать учебные действия
- определять наиболее эффективные способы достижения результатов
- оказание практической помощи в проведении спортивных праздников и соревнований.
- воспитание нравственных и волевых качеств личности.
- высокий уровень физической подготовленности учащихся.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма.

Основной формой работы на кружке ОФП является групповое занятие по расписанию. Данная программа рассчитана на 1 год. Общее количество часов – **68 (2 часа в неделю)**. Возрастной состав обучающихся -12 – 17лет.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

#### **Планируемые результаты обучающихся:**

**Учащиеся будут знать:**

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

**Учащиеся будут уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

**Календарно-тематическое планирование**

Наименование темы	К-во часов	Дата
1. Техника безопасности при занятиях и спортивных мероприятиях. Гигиена, предупреждение травм	2	
2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Тактика бега на длинные дистанции.	2	
3. Эстафетный бег	2	
9. Медленный бег	2	
10. Бег на короткие дистанции	2	
11. Эстафетный бег	2	
12. Кросс 500 метров	2	

13. Кросс 1000 метров	2	
<b>4. Гимнастика.</b> Строевые упражнения	2	
5. Общеразвивающие упражнения без предметов	2	
6. Общеразвивающие упражнения с партнёром	2	
7. Общеразвивающие упражнения с мячами	2	
8. Акробатические упражнения	2	
<b>14. Лыжи.</b> Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.	2	
15. Сочетание лыжных ходов	2	
16. Сочетание лыжных ходов	2	
17. Основные элементы тактики лыжных гонок	2	
18. Основные элементы тактики лыжных гонок	2	
19. Лыжная гонка 3-5 км.	2	
20. Лыжная гонка 3-5 км.	2	
<b>21. Волейбол.</b> Перемещение из стойки	2	
22. Передача мяча сверху двумя руками	2	
23. Приём мяча снизу двумя руками	2	
24. Нападающий удар	2	
25. Нижняя прямая подача	2	
<b>26 Теннис настольный.</b> Знакомство с правилами игры.	2	
<b>27. Баскетбол.</b> Правила игры. Ведение мяча	2	
28. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	2	
29. Штрафной бросок. Остановка шагом и прыжком.	2	
30. Командная игра в баскетбол	2	
<b>30. Специальная физическая подготовка. Беговые упражнения.</b>	2	
31. Подвижные игры на развитие скоростных качеств	2	
32. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	2	
33. Подвижные игры на развитие выносливости	2	
34. Подведение итогов года	2	