

Наименование программы	«Общая физическая подготовка»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Актуальность программы	<p>Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области развития физических и морально-волевых качеств школьников при занятиях общей физической подготовкой.</p> <p>Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по физической культуре не позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.</p> <p>Реализация программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.</p>
Форма обучения	<p>Форма обучения – групповая, количество обучающихся в группе не более 20 человек. Формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части занятия.</p> <p>Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность тренировки составляет 2 академических часа. Каждая тренировка состоит из четырех основных этапов: теоретическая часть (постановка целей и задач тренировки, требования охраны труда при выполнении) разминка, основная работа, заминка.</p> <p>В целях безопасности проводится плановый инструктаж с учениками о правилах поведения в спортивном зале и на улице, соблюдения техники безопасности.</p>
Цели и задачи программы	<p>Цель программы: Сформировать у обучающегося устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Обеспечение разностороннего физического развития, приучение к дисциплине и саморазвитию, укрепление здоровья и силы духа учащихся, умение стойко преодолевать трудности, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам занятием общей физической подготовкой.</p>

	<p>Задачи программы:</p> <p>донесение до обучающихся о важности и необходимости занятия спортом, ведения здорового образа жизни и развития умственных и физических способностей человека, основы самоконтроля и дисциплины;</p> <p>развитие двигательной активности, координации движений, физических качеств и умения владеть собственным телом через выполнение специальных физических упражнений</p> <p>обучение правилам развития собственных физических качеств;</p> <p>стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;</p> <p>формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;</p> <p>обучить основным упражнениям прикладной гимнастики и легкой атлетики, обеспечить выполнения детьми нормативов по физической культуры для своего возраста;</p> <p>обучить правилам и тактики игры в футбол, баскетбол, волейбол (спортивные игры).</p>														
Количество обучающихся	Группа до 15 человек / 10-17 лет/ 5-11 классы														
Тематический план	<p><u>Учебно-тематический план</u></p> <table border="1" data-bbox="539 903 2163 1484"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№ п/п</th> <th rowspan="2">содержание</th> <th colspan="2">количество часов</th> </tr> <tr> <th>теория</th> <th>практика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Вводное занятие. Знакомство с обучающимися, инструктаж по техники безопасности при занятиях ОФП, правила поведения в спортивном зале и на открытых площадках. Входной контроль физической подготовленности обучающихся (подтягивания на перекладине, отжимания от пола, бег 100 и 1000 метров).</td> <td>1</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Беседа с обучающимися о важности и</td> <td>1</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>	№ п/п	содержание	количество часов		теория	практика	1.	Вводное занятие. Знакомство с обучающимися, инструктаж по техники безопасности при занятиях ОФП, правила поведения в спортивном зале и на открытых площадках. Входной контроль физической подготовленности обучающихся (подтягивания на перекладине, отжимания от пола, бег 100 и 1000 метров).	1	1	2.	Беседа с обучающимися о важности и	1	-
№ п/п	содержание			количество часов											
		теория	практика												
1.	Вводное занятие. Знакомство с обучающимися, инструктаж по техники безопасности при занятиях ОФП, правила поведения в спортивном зале и на открытых площадках. Входной контроль физической подготовленности обучающихся (подтягивания на перекладине, отжимания от пола, бег 100 и 1000 метров).	1	1												
2.	Беседа с обучающимися о важности и	1	-												

	<p>необходимости занятия спортом, ведения здорового образа жизни и развития умственных и физических способностей человека, основы самоконтроля и дисциплины.</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 5%;">3.</td> <td style="width: 70%;">Занятия на гимнастических снарядах (гимнастический турник и брусья)</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">6</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Легкая атлетика:</td> <td></td> <td style="text-align: center;">6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>- Развитие скорости (бег на короткие дистанции)- челночный бег 3 по 10 и 10 по 10, бег на 60, 100 и 200 метров.</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td></td> <td>- Развитие выносливости (бег на длинные дистанции) – 1,2,3 километра.</td> <td></td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Эстафета.</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>Спортивные игры.</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>КСУ (комплекс силовых упражнений) – 1. Отжимание от пола; 2. Упор лежа – упор присев; 3. Пресс; 4. Приседания с выпрыгиваниями.</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td>8.</td> <td>Контроль физической подготовленности</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right;">Итого:</td> <td></td> <td style="text-align: center;">24</td> </tr> </table>	3.	Занятия на гимнастических снарядах (гимнастический турник и брусья)	1	6	4.	Легкая атлетика:		6		- Развитие скорости (бег на короткие дистанции)- челночный бег 3 по 10 и 10 по 10, бег на 60, 100 и 200 метров.	1	3		- Развитие выносливости (бег на длинные дистанции) – 1,2,3 километра.		3	5.	Эстафета.	-	2	6.	Спортивные игры.	-	2	7.	КСУ (комплекс силовых упражнений) – 1. Отжимание от пола; 2. Упор лежа – упор присев; 3. Пресс; 4. Приседания с выпрыгиваниями.	-	2	8.	Контроль физической подготовленности	-	1		Итого:		24
3.	Занятия на гимнастических снарядах (гимнастический турник и брусья)	1	6																																		
4.	Легкая атлетика:		6																																		
	- Развитие скорости (бег на короткие дистанции)- челночный бег 3 по 10 и 10 по 10, бег на 60, 100 и 200 метров.	1	3																																		
	- Развитие выносливости (бег на длинные дистанции) – 1,2,3 километра.		3																																		
5.	Эстафета.	-	2																																		
6.	Спортивные игры.	-	2																																		
7.	КСУ (комплекс силовых упражнений) – 1. Отжимание от пола; 2. Упор лежа – упор присев; 3. Пресс; 4. Приседания с выпрыгиваниями.	-	2																																		
8.	Контроль физической подготовленности	-	1																																		
	Итого:		24																																		
Кадровое обеспечение программы	Сошников К.Н., тренер-преподаватель дополнительного образования по направлению деятельности «Спорт»																																				
Ресурсное обеспечение программы	Место проведения: спортивный зал, открытая площадка. Оборудование: гимнастический турник и брусья, гимнастическая скамейка, скакалки, игровые мячи (футбольный, баскетбольный и волейбольный мяч), набивные мячи, эстафетная палка, секундомер.																																				
Ожидаемые результаты реализации программы	<p>По окончании 24 часовой программы обучающиеся будут:</p> <p>знать технику безопасности при занятиях общей физической подготовкой в спортивном зале и на открытых площадках;</p> <p>знать основы развития физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;</p> <p>знать и уметь применять правила суставной разминки;</p>																																				

	<p>выполнять зачетные требования по ОФП для своего возраста; владеть основными навыками восстановительных мероприятий; владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола (спортивные игры); уметь в свободное время развивать самостоятельно свои физические качества.</p>
--	--