

**Калужский региональный штаб ВВПОД «ЮНАРМИЯ»**

**Утверждено**

**Протокол КРШ ВВПОД «ЮНАРМИЯ»**

**№ 3 от «16»**

**2021 г.**

**Начальник  
штаба**



**А.В. Погудин**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст учащихся – 8-18 лет.

Срок реализации – 1 год.

**Калуга – 2021**

## 1. Пояснительная записка

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» направлена на формирование и поддержание физического развития юнармейцев.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

**Актуальность** программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» — это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

ОФП — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП — это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости,

скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Педагогическая целесообразность** программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

**Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

*Образовательных:*

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*Развивающих:*

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

*Воспитательных:*

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юнармейцев.

**Отличительной особенностью** образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

**Количество обучающихся в группах: 15 чел.;**

**Режим занятий:** 180 учебных часов в год, 4,5 (астрономических) часа в неделю.

### **Этапы реализации программы**

**Первый этап** – начальной подготовки:

- познакомить с формами спортивно – оздоровительной деятельности;
- заложить основы формирования ЗОЖ;
- научить обучающихся подбирать инвентарь и оборудование для занятий.

**Второй этап** – учебно-развивающий:

- сформировать уровень физической подготовки занимающихся;
- развить способности самоконтроля;

**Третий этап**– усовершенствования:

- сформировать знания и умения для самостоятельного использования форм спортивно-оздоровительной деятельности;
- научить пользоваться новыми видами оборудования;

### **Форма и режим занятий**

**Формы организации занятий:**

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными юнармейцами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;

- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:** учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Количество занятий - 2 занятия в неделю по 2 часа, 1 занятие раз в две недели 2 часа (теоретическое). Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен.

### Ожидаемые результаты

Будут знать	Будут уметь
<p>Санитарно-гигиенические требования к занятиям;</p> <p>Основные способы и особенности движения и передвижений человека;</p> <p>О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;</p> <p>Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;</p> <p>О причинах травматизма и правилах его предупреждения;</p> <p>Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.</p>	<p>Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;</p> <p>Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;</p> <p>Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;</p> <p>Взаимодействовать в команде в процессе занятий ОФП.</p> <p>Владеть техникой перемещений во время игры;</p> <p>Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;</p> <p>Использовать различные тактические действия.</p>

### Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

### Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей,

осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

### **Компетентностная модель**

Будут сформированы следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);
- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);
- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);
- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);
- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);
- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь — это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения юнармейцев**

Занятия в секции ОФП проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания юнармейцев; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом — это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях и конкурсах.

## 2. Учебно- тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практ. занятия	Теор. занятия	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	2	-	2	
2.	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	2	-	2	Входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
3.	Базовые упражнения для легкоатлета.	2	2	-	
4.	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	2	2	-	
5.	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
6.	Построение легкоатлетических комплексов.	2	-	2	
7.	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	2	-	2	
8.	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	2	2	-	
9.	Скоростные упражнения.	2	2	-	
10.	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
11.	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	2	-	2	
12.	Упражнения для развития силы.	2	2	-	
13.	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	2	2	-	
14.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
15.	Двигательный режим дня. Гигиенические требования.	2	-	2	

	Спортивные игры по выбору обучающихся.				
16.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
17.	Упражнения с гантелями.	2	2	-	
18.	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	2	-	2	
19.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
20.	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
21.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
22.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
23.	Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	
24.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
25.	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
26.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
27.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
28.	Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	
29.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
30.	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
31.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
32.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
33.	Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	
34.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
35.	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
36.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
37.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
38.	Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	
39.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
40.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
41.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
42.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
43.	Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	
44.	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	



45.	Открытое первенство по волейболу.	2	2	-	
46.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
47.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	2	2	-	
48.	Баскетбол. Дриблинг.	2	2	-	
49.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
50.	Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
51.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
52.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	2	2	-	
53.	Баскетбол. Работа в тройках.	2	2	-	
54.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
55.	Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
56.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
57.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	2	2	-	
58.	Баскетбол. Дриблинг.	2	2	-	
59.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
60.	Правила страховки и само страховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
61.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
62.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	2	2	-	
63.	Баскетбол. Работа в тройках.	2	2	-	
64.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
65.	Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
66.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
67.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	2	2	-	
68.	Баскетбол. Дриблинг.	2	2	-	
69.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
70.	Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
71.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
72.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	2	2	-	
73.	Баскетбол. Работа в тройках.	2	2	-	
74.	Открытое первенство по баскетболу.	2	2	-	

75.	Вредные привычки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
76.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
77.	Футбол. Ведение мяча.	2	2	-	
78.	Футбол. Удары по воротам.	2	2	-	
79.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
80.	Просмотр презентаций ГТО	2	-	2	
81.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
82.	Футбол. Игровые комбинации.	2	2	-	
83.	Футбол. Игровые комбинации.	2	2	-	
84.	Товарищеский матч между учебными отделениями.	2	2	-	
85.	Просмотр презентаций ГТО	2	-	2	
86.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
87.	Футбол. Игровые комбинации.	2	2	-	
88.	Футбол. Игровые комбинации.	2	2	-	
89.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
90.	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	2	-	2	Итоговый контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>132</b>	<b>48</b>	

### 3. Содержание программы

#### Тема №1

Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

#### Тема №2

Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.

Практика: Диагностика стартовых способностей по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

#### Тема №3

Базовые упражнения для легкоатлета.

Практика: Ускорения и рывки. Виды прыжков для укрепления голеностопа. Упражнения для скоростной выносливости.

#### **Тема №4**

Виды прыжков. Прыжковые упражнения.

Теория: прыжков в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Виды и техника выполнения прыжков.

#### **Тема №5**

Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: История развития физической культуры в довоенный, военный, послевоенный период и на современном этапе.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

#### **Тема №6**

Построение легкоатлетических комплексов.

Теория: Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

#### **Тема №7**

Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

#### **Тема №8**

Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Теория: что собой представляют упражнения с собственным весом? Правила их выполнения.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

#### **Тема №9**

Скоростные упражнения.

Практика: Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений.

#### **Тема №10**

Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

### **Тема №11**

Кардиоупражнения.

Теория: Строение и принципы работы сердечной мышцы. Правила построения комплексов кардиотренировок с учетом физиологических особенностей.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

### **Тема №12**

Упражнения для развития силы.

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

Практика: Работа на тренажерах для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

### **Тема №13**

Упражнения для гибкости и подвижности суставов.

Теория: Гибкость – физическое качество человека. Что такое подвижность суставов? Как укрепить суставы?

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

### **Тема №14**

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

### **Тема №15**

Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: что это за наука гигиена? Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде. Гигиенические требования к режиму дня.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

### **Тема №16**

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

## **Тема №17**

Упражнения с гантелями.

Теория: Строение мышечного аппарата (руки, туловище). Техника работы с гантелями.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные.

## **Тема №18**

Упражнения с собственным весом.

Теория: Понятие об упражнениях с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

## **Тема №19**

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

## **Тема №20**

Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: зачем нужна дыхательная гимнастика? Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

## **Тема №21**

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

## **Тема №22**

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

## **Тема №23**

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

## **Тема №24**

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

### **Тема №25**

Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Принципы утренней гимнастики. Примерные комплексы упражнений.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

### **Тема №26**

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

### **Тема №27**

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

### **Тема №28**

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

### **Тема №29**

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

### **Тема №30**

Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила проведения соревнований по основным видам легкой атлетики: бег на короткие дистанции (спринт), на длинные дистанции (марафон). Марафонская дистанция. Правила выполнения прыжков с шестом. Олимпийские чемпионы современности в легкой атлетике.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

### **Тема №31**

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

### **Тема №32**

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

### **Тема №33**

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая

### **Тема №34**

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

### **Тема №35**

Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Виды закаливания. Принципы закаливания. Нетрадиционные формы закаливания.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

### **Тема №36**

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

### **Тема №37**

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

### **Тема №38**

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

### **Тема №39**

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

### **Тема №40**

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Основные показатели физической нагрузки. Дозировка физической нагрузки.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

#### **Тема №41**

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах

#### **Тема №42**

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

#### **Тема №43**

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

#### **Тема №44**

Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

#### **Тема №45**

Открытое первенство по волейболу.

#### **Тема №46**

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

#### **Тема №47**

Баскетбол. Стойки и перемещения.



Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

#### **Тема №48**

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

#### **Тема №49**

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

#### **Тема №50**

Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила ведение дневника самоконтроля. Показатели самоконтроля. Понятие работоспособности.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

#### **Тема №51**

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

#### **Тема №52**

Баскетбол. Броски с различных дистанций.

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

#### **Тема №53**

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2\*2. Игра 3\*3.

#### **Тема №54**

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

#### **Тема №55**

Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

### **Тема №56**

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

### **Тема №57**

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

### **Тема №58**

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

### **Тема №59**

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

### **Тема №60**

Правила страховки и само страховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила страховки и само страховки во время выполнения физических упражнений. Группировка. Кувырок – основа правильной группировки в спортивных играх.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

### **Тема №61**

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

### **Тема №62**

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

### **Тема №63**

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2\*2. Игра 3\*3.

### **Тема №64**

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

### **Тема №65**

Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

### **Тема №66**

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

### **Тема №67**

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепление мышц спины.

### **Тема №68**

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

### **Тема №69**

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

### **Тема №70**

Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основы правильного и здорового питания. Сбалансированное питание. Витамины и микроэлементы.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

### **Тема №71**

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

### **Тема №72**

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

### **Тема №73**

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2\*2. Игра 3\*3.

### **Тема №74**

Открытое первенство по баскетболу.

### **Тема №75**

Вредные привычки. Спортивные игры по выбору занимающихся.

Теория: Вредные привычки - это не только курение и алкоголь. Как правильно избавляться от вредных привычек?

Практика: Спортивные игры по выбору занимающихся.

### **Тема №76**

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

### **Тема №77**

Футбол. Ведение мяча. Удары по воротам.

Теория: Техника ведения мяча: внутренней и внешней стороной стопы, подъемом.

Практика: Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога.

### **Тема №78**

Футбол. Удары по воротам.

Теория: Штрафные и угловые удары. Свободный удар.

Практика: Удары на точность.

### **Тема №79**

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

### **Тема №80**

Просмотр презентаций ГТО.

### **Тема №81**

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

### **Тема №82**

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

### **Тема №83**

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

### **Тема №84**

Товарищеский матч по футболу между учебными отделениями.

### **Тема №85**

Просмотр презентаций ГТО.

### **Тема №86**

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

### **Тема №87**

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

### **Тема №88**

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

### **Тема №89**

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

### **Тема №90**

Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

### **Способы диагностики и контроля результатов**

Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

- 1.Итоговые занятия.
- 2.Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.
- 3.Отчетные (*участие в соревнованиях, судейство соревнований*).

### **Критерии замера прогнозируемых результатов**

1. Педагогическое наблюдение.
2. Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:
  - обсуждение результатов дневников самоконтроля.
  - участие в спортивных мероприятиях.

### **Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)**

- Педагогические наблюдения.
- Проведение комплексов упражнений обучающимися.
- Итоговые занятия.
- Участия в спортивных мероприятиях.

### **4. Методическое обеспечение программы**

Основопологающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:** учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

**Структура практического занятия:**

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 60 – 75 мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (5 мин).

**Структура теоретического занятия:**

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (40 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (10 мин).

## 5. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

### Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные стойки
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты
- Фитболы
- Гимнастические коврики

### Список литературы

#### Для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхшанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт, 2010 г.

#### Для обучающихся:

8. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.



## **Интернет – ресурсы:**

11. Министерство спорта Калужской области <https://admoblkaluga.ru/sub/sport/>

12. Управление физической культуры, спорта и молодежной политики города Калуги [https://www.kaluga-gov.ru/управление-физической-культуры-спорта-и-молодежной-политики-города-калуги\\_1983013812](https://www.kaluga-gov.ru/управление-физической-культуры-спорта-и-молодежной-политики-города-калуги_1983013812)

### **Кадровое обеспечение программы**

Программа «Общая физическая подготовка» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.