

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 529 Петродворцового района Санкт-Петербурга
имени Героя Российской Федерации Д.А.Опарина**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №529 Петродворцового
района Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 30 августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от «30 августа» 2024г. № 195-О
Директор ГБОУ СОШ №529 Петродворцового
района Санкт-Петербурга
И.А.Назаренко



Дополнительная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся 12- 17 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Горбунов Никита Вадимович
Педагог дополнительного образования

:

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана на основании нормативно-правовых и учебно-методических документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577
- Основной образовательной программы ГБОУ СОШ №529 Санкт-Петербурга;
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
- Письма МОиН Российской Федерации от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ».

При создании программы учитывались актуальные на данный момент потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Помимо этого, необходимость внедрения программы в образовательный процесс учреждения заключается в потребности повышения показателей результативности, выраженных в успешной сдаче учащимися нормативов ГТО, положительных оценках, полученных на уроках ФК, и завоевании призовых мест на районных и городских соревнованиях. Практическая значимость программы заключается в том, что при ее прохождении учащиеся овладеют навыками и умениями для полноценного физического развития, а также получают возможность успешно сдать нормативы ГТО.

Программа предусматривает ориентацию на следующие цели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности;
- формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени основного общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

Обучающих:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;

– формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Воспитательных:

– формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

– формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

– воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Развивающих:

– развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

– обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Особое внимание обратить на создание условий для развития, формирования умений, которые находятся в ЗБР учащихся (по результатам диагностики метапредметных умений – данные КИС «Развитие», а также внешнего и внутреннего мониторинга предметных умений и УУД предыдущего учебного периода).

Программа учитывает следующие принципы:

– *принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

– *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

– *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и составляемые здорового образа жизни.

Программа ориентирована на достижение 1-3 уровней воспитательных результатов.

Формы организации образовательного процесса:

- практические занятия;
- занятия-игры;
- занятия-походы;
- соревнования.

Формы оценки результатов и контроля:

- сдача нормативов по окончании изучения каждого раздела учебной программы;
- участие в общешкольных и районных соревнованиях;
- сдача нормативов ГТО в конце года.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников с 12 до 17 лет рассчитана на 1 год и имеет общий объем 108 часа.

Режим занятий: 3 часа в неделю, 108 часов в год.

Язык программы русский.

Рабочая программа

Раздел 1. Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) III ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег на 60 м. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 1,5км; 2 км; 3 км. Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Наклон вперед из положения стоя. Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

Прыжок в длину с разбега. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г на дальность. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

Туристский поход с проверкой туристских навыков. Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

Раздел 3. Развитие основных физических качеств методом проведения спортивно-игровых видов спорта.

Проведение спортивных игр таких как волейбол, баскетбол, футбол по измененным правилам призванным усилить влияние двигательных действий выполняемых во время игр на совершенствование основных физических качеств занимающегося, а именно силы, быстроты, ловкости, выносливости, которые в свою очередь необходимы при сдаче комплекса ГТО.

Раздел 4. Спортивные мероприятия.

Участие в соревнованиях «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!», в общешкольных лично-командных соревнованиях по легкоатлетическому кроссу, посвященных Дню Победы, в мероприятии «Мы готовы к ГТО».

Планируемые результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Общая физическая подготовка» являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- сформированность положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний;
- сформированность мотивации к учебной деятельности и личностного смысла учения.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу Готов к Труд и Обороне» являются следующие умения:

Коммуникативные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Регулятивные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- анализировать и объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу Готов к Труд и Обороне» являются следующие умения:

- знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- знать технику выполнения метания мяча;
- знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Сформированность западающих предметных, метапредметных, личностных умений, выявленных в процессе диагностики предыдущего учебного периода.

Программа ориентирована на достижение *воспитательных* результатов 1-3 уровней.

Результаты первого уровня (достигаются в процессе взаимодействия с педагогом):

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Результаты второго уровня (достигаются в дружественной детской среде):

- сформированность позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Результаты третьего уровня (достигаются во взаимодействии с социальными субъектами):

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно-закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Учебно-тематический план

№ раздел а	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Лабораторные, практические занятия, проекты, экскурсии и др.	Контрольные занятия
1	Вводное занятие	1	1	–	–
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	70	–	70	–
3	Развитие основных физических качеств методом проведения спортивно-игровых видов спорта	22	–	23	–
4	Спортивные мероприятия	6	–	6	–
7	Резерв	10	–	10	–
	Итого	102ч	1	108	–

Календарно-тематическое поурочное планирование

Номер урока	Тема раздела	Тема урока	Дата (план/факт)
1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Вводное занятие	10.09
2		Бег на 60 м	10.09
3		Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	10.09
4		Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	12.09
5		Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	12.09
6	Основы знаний	Туризм как средство физического воспитания школьников	13.09
7	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Туристский поход с проверкой туристских навыков	18.09
8		Туристский поход с проверкой туристских навыков	18.09
9		Бег на 60 м	20.09
10		Бег на 60 м	25.09
11		Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	25.09
12		Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	27.09

1 3 .	Бег на 60 м	2.10	
1 4 .	Бег на 60 м	2.10	
1 5 .	Метание мяча 150 г на дальность	4.10	
1 6 .	Метание мяча 150 г на дальность	9.10	
1 7 .	Прыжок в длину с разбега	9.10	
1 8 .	Прыжок в длину с разбега	11.10	
1 9 .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	16.10	
2 0 .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	16.10	
2 1 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	18.10	
2 2 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	23.10	
2 3 .	Волейбол	23.10	

2	Вolleyбол	25.10	
4			
.			
2	Баскетбол	7.11	
5			
.			
2	Баскетбол	7.11	
6			
.			
2	Подтягивание	8.11	
7			
.	Подтягивание	13.11	
2			
8			
.			
2	Футбол	13.11	
9			
.			
3	Футбол	15.11	
0			
.			
3	Наклон вперед из положения стоя	20.11	
1			
.			
3	Наклон вперед из положения стоя	20.11	
2			
.			
3	Стрельба из пневматической винтовки	22.11	
3			
.			
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	27.11	
4			
.			

35	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	27.11	
36	Наклон вперед из положения стоя	29.11	
37	Подтягивание	4.12	
38	Подтягивание	4.12	
39	Баскетбол	6.12	
40	Футбол	11.12	
41	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	13.12	
42	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	13.12	
43	Волейбол	18.12	
44	Волейбол	18.12	
45	Волейбол	20.12	

4 6 .	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Наклон вперед из положения стоя	25.12	
4 7 .		Наклон вперед из положения стоя	25.12	
4 8 .		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	27.12	
4 9 .		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	9.01	
5 0 .	Развитие основных физических качеств методом проведения спортивно-игровых видов спорта	Баскетбол	9.01	
5 1 .		Подтягивание	10.01	
5 2 .		Подтягивание	15.01	
5 3 .		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15.01	
5 4 .	Развитие основных физических качеств методом проведения спортивно-игровых видов спорта	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17.01	
5 5 .		Футбол	22.01	
5 6 .		Стрельба из пневматической винтовки	22.01	

57.		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	24.01	
58.	Развитие основных физических качеств методом проведения спортивно-игровых видов спорта	Волейбол	29.01	
59.		Волейбол	29.01	
60.		Лыжная подготовка. Правила Т.Б.	31.01	
61.		Лыжная подготовка	5.02	
62.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Лыжная подготовка	5.02	
63.		Лыжная подготовка	7.02	
64.		Стрельба из пневматической винтовки	12.02	
65.		Волейбол	12.02	
66.	Развитие основных физических качеств методом проведения спортивно-игровых видов спорта	Волейбол	14.02	
67.		Волейбол	19.02	

68	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	19.02	
69		Наклон вперед из положения стоя	21.02	
70	Развитие основных физических качеств методом проведения спортивно-игровых видов спорта	Футбол	26.02	
71		Подтягивание	26.02	
72	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Подтягивание	28.02	
73	Развитие основных физических качеств методом проведения спортивно-игровых видов спорта	Баскетбол	4.03	
74	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4.03	
75		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	6.03	
76		Подтягивание	11.03	
77		Подтягивание	11.03	
78		Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	13.03	

79.	Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	18.03	
80.	Бег на 60 м	18.03	
81.	Бег на 60 м	20.03	
82.	Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	1.04	
83.	Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	1.04	
84.	Бег на 60 м	3.04	
85.	Бег на 60 м	8.04	
86.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	8.04	
87.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	10.04	
88.	Подтягивание	15.04	
89.	Подтягивание	15.04	

90	Спортивные мероприятия	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы	17.04	
91		Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы	17.04	
92	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Прыжок в длину с разбега	22.04	
93		Метание мяча 150 г на дальность	24.04	
94		Метание мяча 150 г на дальность	2.05	
95		Прыжок в длину с разбега	2.05	
96	Спортивные мероприятия	«Мы готовы к ГТО»	6.05	
97		«Мы готовы к ГТО»	6.05	
98	Закрепление знаний и умений	Бег на 60 м	14.05	
99		Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	16.05	
100		Бег на 1,5км; 2 км; 3 км	20.05	

1			25.05	
0				
1				
.				
1			30.05	
0				
2				
.				

Метание мяча 150 г на дальность

Итоговое занятие