

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Ольга»  
Ольгинского МО Приморского края

---



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
МКОУ «СОШ п.  
Ольга» М.А.  
Морозова *Морозова*  
от 01.09.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-технической направленности  
**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**  
на 2024-2025 учебный год

Год обучения: 1  
Возраст обучающихся: 7-18 лет

**Разработчик:**

Биктимиров Евгений Викторович,  
педагог дополнительного образования

2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности.

**Уровень освоения:** общекультурный;

**Возраст учащихся:** 7-18 лет;

**Цель:** развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков средствами общей физической подготовки.

**Задачи:**

Воспитательные:

- формирование установки на здоровый образ жизни через организацию разминки со здоровьесберегающей направленностью;
- формирование морально-волевых качеств и мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок;
- воспитание культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Развивающие:

- развитие показателей общей физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;
- развитие двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции в изменяющихся игровых условиях.

Образовательные:

- знакомство с теоретическими основами техники и тактики различных видов двигательных действий и физических упражнений;
- овладение практическими основами техники и тактики различных видов двигательных действий и физических упражнений;
- формирование знаний о спортивном режиме и гигиенических аспектах.

### Условия реализации программы

В группу принимаются учащиеся в возрасте от 7 лет при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Учащиеся, не выполнившие нормативные требования, могут продолжить обучение на том же этапе повторно.

Наполняемость учебной группы не менее 25 человек.

В процессе реализации Программы предусматривается возможность участия учащихся в спортивных соревнованиях, организация совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

### Планируемые результаты

Личностные:

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- готовность и способность учащихся к личностному самоопределению;
- формирование мотивации учащихся к обучению;
- способность учащихся ставить цели и строить планы.

Метапредметные:

- управление учащимися своей деятельностью;
- готовность учащихся к сотрудничеству;
- взаимный контроль совместных действий.

Предметные:

- знания, специфичные для общей физической подготовки, и владение терминологией общей физической подготовки;
- владение двигательными действиями.

## Содержание программы

### 1. Легкая атлетика.

Теория: История Олимпийских игр (Греческая культура);

Практика: Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

### 2. Подвижные и спортивные игры.

Теория: История создания игры: баскетбол, волейбол, лапта, городки (Основные правила игры);

Практика: Игра в баскетбол, игра в волейбол, игра «Лапта», игра «Городки».

### 3. Физическое совершенствование.

Теория: Планирование режима дня. Викторина: «Личная гигиена»;

Практика: Физкультминутка (проведение разминки). Утренняя зарядка (последовательное выполнение упражнений).

### 4. Комплексы физкультминуток.

Теория: Составить план утренней зарядки. (Последовательность упражнений);

Практика: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

### 5. Гимнастика с основами акробатики.

Теория: История физической культуры;

Практика: Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки (сед, присед, выпад, упор, круг, наклон, равновесие, подскок, хват, вис, мах, прыжок, кувырок, переворот, мост, шпагат, полушпагат, одноименные, поочередные, последовательные, волнообразные).

### 6. Строевые упражнения.

Теория: Воинский устав РФ. Алгоритмы выполнения конкретных действий, приемов, упражнений;

Практика: Приемы на месте. Приемы в движении. Строевая подготовка.

### 7. Акробатика.

Теория: История развития Акробатики;

Практика: Акробатические упражнения: Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на руках махом одной ноги и толчком другой. Мост из положения лежа на спине. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

**Календарно-тематическое планирование 1-ого года обучения (34 ч.)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Дата по программе	Дата по факту	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика			
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда Определение уровня умений, спортивной подготовленности	1	1	-			Входной
2	Бег на разные дистанции (Спринт 60 м) Бег на разные дистанции (Спринт 200м) Бег на разные дистанции. (Средняя дистанция – 1 км)	2	1	1			Текущий
3	Акробатические упражнения (кувырок вперед в стойку на лопатках.) Акробатические упражнения (Стойка на руках махом одной ноги и толчком другой) Акробатические упражнения (Мост из положения лежа на спине) Страховка и помощь.	2	1	1			Текущий
9	Строевые упражнения (приемы на месте) Строевые упражнения. (приемы в движении) Строевые упражнения. (строевая подготовка)	2	1	1			Текущий
10	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей( круговая тренировка) Упражнения для развития скоростно-силовых способностей( круговая тренировка) Упражнения для развития скоростно-силовых способностей ( круговая тренировка)	2	1	1			Текущий
14	Общеразвивающие упражнения ( комплекс упражнения № 1,2,3)	2	1	1			Текущий
18	Упражнения для развития меткости, точности движений (бросок теннисного мяча, гранаты, теннисного мяча)	2	1	1			Текущий

21	Основы оздоровительной физкультуры	2	1	1			Текущий Промежуточный
24	Упражнения для укрепления мышц ног и спины (выпрыгивания, приседания, подтягивания, берпи)	1	0,5	0,5			Текущий
27	Упражнения для развития быстроты (прыжки на скакалке, челночный бег 3*10, эстафета)	2	1	1			Текущий
30	Участие в соревнованиях	2	1	1			Промежуточный
31	Инструктаж по охране труда	1	1	-			Текущий
32	Гимнастические упражнения Основные ( сед, присед, выпад, упор, круг ,наклон, равновесие, подскок, хват, вис, мах, прыжок, кувырок, переворот, мост, шпагат, полушпагат, одноименные, поочередные, последовательные, волнообразные)	2	1	1			Текущий
36	Подвижные игры (баскетбол, волейбол, городки, лапта)	2	1	1			Текущий
44	Эстафеты	1	0,5	0,5			Текущий
52	Упражнения на пресс (сгибание-разгибание туловища угол 45 <sup>0</sup> , планка, сгибание ног на перекладине, выпрыгивания)	2	1	1			Текущий
56	Статические упражнения Комплекс упр. № 1, 2,3,4,5,6	2	1	1			Текущий
63	Определение уровня умений, спортивной подготовленности (тестирование)	1	-	1			Промежуточный
64	Соревнования	1	-	1			Промежуточный
71	Выполнение контрольных нормативов	1	-	1			Итоговый
72	Контрольное занятие	1	-	1			Итоговый
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>			