

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка»**

**Пояснительная записка**

Программа дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** базовый. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации и подачи материала, которые обеспечивают восприятие общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Учебный (тематический план)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт	1	1	0	наблюдение
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	0	наблюдение
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	0	наблюдение
4	Лёгкая атлетика	4	1	3	наблюдение, тестирование
5	Гимнастика	4	1	3	наблюдение, тестирование
6	Настольный теннис	4	1	3	наблюдение, тестирование
7	Льжи	4	1	3	наблюдение, тестирование, соревнования
8	Волейбол	5	1	4	наблюдение, тестирование, соревнования
9	Футбол	5	1	4	наблюдение, тестирование, соревнования
10	Баскетбол	5	1	4	наблюдение, тестирование, соревнования
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	

## Содержание программы

### **Физическая культура человека.**

**Теория.** Физическая культура и спорт. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

### **Легкая атлетика.**

**Теория.** Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств.

**Практика.** Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты в цель на дальность. Тестовые испытания, соревнования по лёгкой атлетике.

### **Гимнастика.**

**Теория.** Врачебный контроль и самоконтроль, причины травматизма.

**Практика.** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Тестовые испытания, соревнования по гимнастике.

### **Настольный теннис.**

**Теория.** Права и обязанности игроков.

**Практика.** Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры. Соревнования по настольному теннису.

### **Лыжи.**

**Теория.** Психологическая, физическая и теоретическая подготовка.

**Практика.** Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов. Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Лыжная гонка 3 км.

### **Волейбол.**

**Теория.** Правила игры, методические рекомендации, техника безопасности на занятиях.

**Практика.** Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Тактические действия в нападении. Игры. Судейская практика.

### **Футбол.**

**Теория.** Объяснение упражнений с мячом направленных на выявление технической подготовленности футболиста.

**Практика.** Удары на точность, силу, дальность. Ведение мяча. Финты. Тактика игры в нападении. Судейская практика. Групповые и командные действия. Соревнования по футболу.

### **Баскетбол.**

**Теория.** Правила игры. Принципы тренировочного процесса.

**Практика.** Остановка шагом и прыжком. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Перехват, вырывание, забивание мяча.

## Планируемые результаты:

### **Воспитательные:**

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- гармонизация личности с чувством уважения к себе и окружающим, предоставление возможностей для проявления социальной активности.

### **Развивающие:**

- физическое совершенствование и укрепление здоровья.

### **Обучающие:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

### Календарно-тематический план занятий

№ п/п	Дата	Время	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1.			Физическая культура и спорт	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
2.			Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
3.			Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
<b>Лёгкая атлетика – 4 ч</b>							
4.			Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	1	групповая, парная	спортивная площадка	наблюдение, тестирование
5.			Прыжки в длину с разбега	1	индивидуальная	спортивная площадка	наблюдение, тестирование
6.			Метание гранаты в цель на дальность	1	индивидуальная	спортивная площадка	наблюдение, тестирование
7.			Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	1	индивидуальная, парная	спортивная площадка	тестирование
<b>Гимнастика – 4 ч</b>							
8.			Врачебный контроль и самоконтроль, причины травматизма. Строевые упражнения	1	групповая	спортивный зал	наблюдение, тестирование
9.			Общеразвивающие упражнения без предметов	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
10.			Акробатические упражнения	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
11.			Контрольные испытания, соревнования по гимнастике	1	индивидуальная, групповая	спортивный зал	тестирование
<b>Настольный теннис – 4 ч</b>							
12.			Права и обязанности игроков. Чередование	1	групповая, парная	спортивный зал	наблюдение

			приёмов игры по заданным квадратам				
13.			Контрудары. Тактика парной игры	1	парная	спортивный зал	наблюдение
14.			Варианты тактики парной игры	1	парная	спортивный зал	наблюдение
15.			Контрольные соревнования по настольному теннису	1	парная	спортивный зал	тестирование
<b>Лыжи – 4 ч</b>							
16.			Психологическая, физическая и теоретическая подготовка. Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
17.			Сочетание лыжных ходов	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
18.			Основные элементы тактики лыжных гонок	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
19.			Лыжная гонка 3 км	1	групповая	спортивная площадка	соревнование
<b>Волейбол – 5 ч</b>							
20.			Правила игры, методические рекомендации, техника безопасности на занятиях. Передача мяча сверху двумя руками	1	парная, групповая	спортивная площадка	наблюдение
21.			Отбивание мяча в прыжке	1	парная, групповая	спортивная площадка	наблюдение
22.			Нижняя прямая подача	1	парная, групповая	спортивная площадка	наблюдение
23.			Тактические действия в нападении	1	парная, групповая	спортивная площадка	наблюдение
24.			Контрольные игры. Судейская практика	1	парная, групповая	спортивная площадка	тестирование, соревнование
<b>Футбол – 5 ч</b>							
25.			Объяснение упражнений с мячом направленных на выявление технической подготовленности футболиста.	1	индивидуальная	спортивная площадка	наблюдение

			Удары на точность, силу, дальность				
26.			Ведение мяча. Финты	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
27.			Тактика игры в нападении. Судейская практика	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение, соревнование
28.			Групповые и командные действия	1	групповая	спортивная площадка	наблюдение
29.			Соревнования по футболу	1	групповая	спортивная площадка	соревнование
<b>Баскетбол – 5 ч</b>							
30.			Правила игры. Принципы тренировочного процесса.	1	групповая	спортивный зал	наблюдение
31.			Остановка шагом и прыжком	1	индивидуальная	спортивный зал	наблюдение
32.			Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху	1	индивидуальная, парная	спортивный зал	наблюдение
33.			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1	индивидуальная	спортивный зал	наблюдение, тестирование
34.			Перехват, вырывание, забивание мяча	1	групповая	спортивный зал	наблюдение, соревнование
<b>Всего: 34 часа</b>							