



Государственное казённое общеобразовательное специальное  
учебно-воспитательное учреждение города Октябрьска Самарской области

**РАССМОТРЕНА**

на заседании методического  
объединения педагогов  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Протокол № 1  
от «31» августа 2021 г.

**ПРОВЕРЕНА**

заместителем директора  
по учебно-воспитательной  
работе

ГКО СУВУ г. Октябрьска  
\_\_\_\_\_ Бибина С.Ю.  
«31» августа 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
№ 105-од от «31» августа 2021 г.

Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
\_\_\_\_\_ Дамм В.В.

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

Тип программы: модифицированная

Вид: общеразвивающая

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 11-18 лет

Составитель: Романова О.С., учитель

Основой дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка» являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Целями данной программы являются:

1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

2) помощь учащимся в освоении программных требований основного общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

1. Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- формировать правильную осанку;

- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

2. Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

3. Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

4. Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;

- повышать физическую и умственную работоспособность;

- способствовать снижению заболеваемости.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

#### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Всего часов</b>
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>17</b>
1	Вводный урок. Техника безопасности. Ходьба и бег.	1
2	Равномерный бег.	1
3	Ходьба и бег.	1
4	Ходьба и бег.	1
5	Ходьба и бег.	1
6	Прыжки в длину.	1
7	Прыжок в длину с разбега.	1
8	Тройной прыжок с места.	1
9	Метание мяча.	1
10	Бросок мяча на дальность.	1
11	Метание малого мяча.	1
12	Медленный бег.	1
13	Медленный бег.	1

14	Бег в медленном темпе.	1
15	Бег в медленном темпе.	1
16	Чередование бега и ходьбы.	1
17	Чередование бега и ходьбы.	1
	<b>Гимнастика.</b>	<b>19</b>
18	Кувырок вперёд.	1
19	Кувырок назад.	1
20	Кувырок назад.	1
21	Кувырок вперёд, назад и перекат, стойка на лопатках.	1
22	Кувырок вперёд, назад и перекат, стойка на лопатках.	1
23	Кувырок вперёд, назад и перекат, стойка на лопатках.	1
24	Ознакомление со смешанными висами.	1
25	Упр. в висах, равновесии.	1
26	Упражнения в висах.	1
27	Упражнения в висах и упорах.	1
28	Упражнения в висах и упорах.	1
29	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висте	1
30	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висте	1
31	Лазание по канату.	1
32	Лазание по канату.	1
33	Лазание по канату.	1
34	Опорный прыжок на горку матов.	1
35	Опорный прыжок на горку матов.	1
36	Опорный прыжок на горку матов.	1
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>18</b>
37	ОРУ. Игры "Космонавты", "Разведчики и часовые", "Белые медведи".	1
38	ОРУ. Игры "Космонавты", "Разведчики и часовые", "Белые медведи".	1
39	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
40	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
41	Игры "Удочка", "Мышеловка", "Невод".	1
42	Игры "Удочка", "Мышеловка", "Невод".	1
43	Игры "Прыжки по полосам", "Волк во рву". Эстафета.	1
44	Игры "Прыжки по полосам", "Волк во рву". Эстафета.	1
45	Игры "Прыгуны и пятнашки", "Заяц, сторож, Жучка".	1
46	Игры "Прыгуны и пятнашки", "Заяц, сторож, Жучка".	1
47	Игры "Удочка", "Зайцы в огороде".	1
48	Игры "Удочка", "Зайцы в огороде".	1
49	Игры "Эстафеты зверей", "Метко в цель", "Кузнечики".	1
50	Игры "Эстафеты зверей", "Метко в цель", "Кузнечики".	1

51	Игры "Вызов номеров", "Кто дальше бросит", "Западня".	1
52	Игры "Вызов номеров", "Кто дальше бросит", "Западня".	1
53	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра "Парашютисты".	1
54	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра "Парашютисты".	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>5</b>
55	Ходьба на лыжах 30 мин.	1
56	Ходьба на лыжах 30 мин.	1
57	Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м.; ходьба – 80 м.)	1
58	Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м.; ходьба – 80 м.)	1
59	Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м.; ходьба – 80 м.)	1
	<b>Баскетбол.</b>	<b>21</b>
60	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
61	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
62	Ведение мяча на месте	1
63	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
64	Перебрасывание мяча двумя руками от груди.	1
65	Перебрасывание мяча двумя руками от груди.	1
66	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
67	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
68	Ловля и передача мяча в кругу.	1
69	Соревнования в играх, эстафетах.	1
70	Соревнования в играх, эстафетах.	1
71	Ведение мяча правой (левой) рукой.	1
72	Ведение мяча правой (левой) рукой.	1
73	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
74	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
75	Броски мяча.	1
76	Броски мяча.	1
77	Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками. Игра в баскетбол.	1
78	Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками. Игра в баскетбол.	1
79	Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками. Игра в баскетбол.	1
80	Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок мяча в кольцо двумя руками. Игра в баскетбол.	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>22</b>
81	Равномерный бег (5 мин).	1
82	Равномерный бег (6 мин).	1
83	Равномерный бег (7 мин).	1
84	Равномерный бег (9 мин).	1
85	Чередование бега и ходьбы.	1

86	Чередование бега и ходьбы.	1
87	Чередование бега и ходьбы.	1
88	Медленный бег. (10 мин).	1
89	Кросс (1 км.).	1
90	Бег на скорость (30, 60 м).	1
91	Бег на результат (30, 60 м).	1
92	Тройной прыжок с места.	1
93	Тройной прыжок с места.	1
94	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
95	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
96	Бросок теннисного мяча на дальность, точность, заданное расстояние.	1
97	Бросок теннисного мяча на дальность, точность, заданное расстояние.	1
98	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1
99	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1
100	Эстафета с мечом.	1
101	Эстафета с мечом.	1
102	Эстафета с мечом.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>