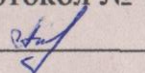


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«Средняя общеобразовательная школа №7»

**«РАССМОТРЕНО»**

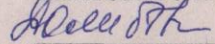
методическим объединением  
учителей МПМО физической  
культуры, ОБЖ, технологии, Изо,  
музыки

Протокол № 1 от 29. 08. 2023 г.

 Г.В. Аксентьева

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР

 Т.В. Долибова

Протокол № 1 от

«29» августа 2023 г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор

 Т.К. Горохова

Приказ № 01-10-06 от

«01» сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Я – СПАСАТЕЛЬ МЧС» ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  
на 2023-2024 учебный год**

Возраст обучающихся 16-18 лет

Срок реализации 1 год

Астрахань - 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Я – Спасатель МЧС» по дисциплине «Общая физическая подготовка» для обучающихся 10 классов составлена в соответствии с Федеральным Базисным учебным планом, Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, а так же « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. ( М.: Просвещение, 2012).

Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – дополнительной. Срок реализации программы 1 год.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данных 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 приёмами по данной специализации. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по факультативному курсу направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Программа рассчитана на обучающихся 16-18 лет.

Основная цель программы:

Всесторонняя подготовка обучающихся к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общефизической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию. **Данная программа** делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию; повышение уровня обще – физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей необходимых в соревновательной деятельности;
- приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов – общественников.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, учителями, классными руководителями. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте школьники наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как: здоровье, морально- этические нормы, психологические, входят в основу развития личности. Данная программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание,

взаимовыручка, целеустремлённость. На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся. Главным итогом занятий являются соревнования, олимпиада по физической культуре. Основным показателем работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Занятия проводятся в спортивном зале, в тренажёрном зале и на спортивном стадионе школы. Средствами обучения являются: набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, верхние и нижние перекладины, рулетка, гимнастические скамейки, гири, гантели, скакалки, гимнастические маты, карточки с упражнениями, секундомер.

Программа рассчитана на 1 час в неделю - 34 часа в год.

## **Содержание программы**

### **Физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка.*

*Упражнения для развития выносливости:*

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития гибкости:*

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

*Упражнения на развитие силовой выносливости:*

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - на гимнастической скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

## **Техническая подготовка**

*Техника спринтерского бега.*

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

*Кроссовая подготовка*

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

## **Спортивные игры (баскетбол, волейбол)**

Техника ведения мяча, бросок в кольцо. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации. Техника выполнения приема мяча в волейболе, прямого нападающего удара.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Личностные и метапредметные результаты**

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития .

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	ТБ в спортивном зале	В процессе уроков
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	12
3.	Техника спринтерского бега.	2
4.	Кроссовая подготовка	8
5.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	12
	<b>Итого</b>	<b>34</b>



Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятий	Содержание учебного материала	<i>Контроль двигательных умений</i>
1	Общая и специальная физическая подготовка	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спортивном зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений.	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП
2	Общая и специальная физическая подготовка	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	Знать ТБ в спорт и тренажерном зале. Уметь выполнять ОФП и СФП.
3	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость.	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП.
4	Общая и специальная физическая подготовка	Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория (понятия физических качеств).	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по баскетболу.
5	Общая и специальная физическая подготовка	Ускорения. ОРУ и СПУ Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП

6	Общая и специальная физическая подготовка	ОРУ в движении. Силовая подготовка на брусьях, матах. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б\б мячом. Развитие быстроты. Теория	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП
7	Общая и специальная физическая подготовка	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки Упражнения на гибкость.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.
8	Общая и специальная физическая подготовка	Ускорения. ОРУ и СУ. СБУ. Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость.  Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.
9	Общая и специальная физическая подготовка	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка Приседания, 3* 20 раз, отжимания 3*15 раз; Лодочка статика 30сек. «Планка» 1 мин .	Уметь выполнять ОФП
10	Общая и специальная физическая подготовка	ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге 50 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Работа с набивным мячом.	Уметь выполнять ОФП
11	Общая и специальная физическая подготовка	ОРУ. Пресс 3 подхода по 20раз. Приседания 3*20 раз. Выпады на каждую ногу. Ягодичный мостик.	Уметь выполнять ОФП
12	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведение мяча. Прыжки и бег с изменением направления.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь



13	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки, мяча, правила игры)	Знать технику выполнения ведения мяча.
14	Техника выполнения штрафного броска	Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка. Теория.	Знать технику выполнения штрафного броска.
15	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом). Развитие физического качества ловкость. Теория (физическая культура, физическое воспитание).	Знать технику выполнения комбинации по баскетболу.
16	Выполнение комбинации по баскетболу.	Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок) Теория (урок, методы, формы)	Знать технику выполнения комбинации по баскетболу.
17	Совершенствование техники перемещения игроков	Ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Передача мяча разными способами на месте.	Уметь выполнять передачи мяча разными способами
18	Отработка способа ведения мяча в высокой, средней, и низкой стойке.	Совершенствование способа ведения мяча. Совершенствование броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять передачи мяча разными способами
19	Техника спринтерского бега.	Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие	Уметь выполнять технику спринтерского бега.

		физического качества - быстрота.	
20	Техника спринтерского бега.	Скоростная выносливость. Пробегание отрезков 5x60м, 5x100м. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества быстрота.	Техника спринтерского бега.
21	ОФП Кроссовая подготовка	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.	Уметь пробегать дистанцию 2 км в среднем темпе.
22	ОФП Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой, равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега.	Уметь бегать на выносливость
23	ОФП Кроссовая подготовка	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий.	Уметь бегать на выносливость
24	ОФП Кроссовая подготовка	ОРУ. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Анализ техники бега в гору.	Уметь бегать на выносливость
25	ОФП Кроссовая подготовка	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега 15-20 мин с преодолением горизонтальных препятствий	Уметь бегать на выносливость
26	ОФП Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой, равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега	Уметь бегать на выносливость

27	ОФП Кроссовая подготовка	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км	Уметь бегать на выносливость
28	ОФП Кроссовая подготовка	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий.	Уметь бегать на выносливость
29	Спортивные игры (волейбол). Нападающие удары	ОРУ. Ускорения и СБУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар
30	Спортивные игры (волейбол). Техники передвижения	Совершенствование техники передвижения в стойке, остановки, ускорения. Комбинации из разученных перемещений.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар
31	Спортивные игры (волейбол). Приём мяча	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Отработка техники приёма мяча.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар
32	Спортивные игры (волейбол). Прямой нападающий удар	ОРУ. Ускорения и СБУ. Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар
33	Спортивные игры (волейбол).	Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Перемещение игрока.	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять нападающий удар
34	Спортивные игры (волейбол).	Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных	Уметь играть в волейбол, принимать мяч, выполнять

		способностей.	нападающий удар
--	--	---------------	-----------------

### **Список литературы**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2004г.
2. Физическая культура. Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. 9-11 класс. Издательство «Учитель» 2007г.
3. Задания для подготовки к олимпиадам физическая культура 9-11 класс. Издательство «Учитель» 2008 год (Марченко И.Н., Шлыков В.К.).
4. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
5. Чесноков, Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
6. Настольная книга учителя физической культуры. Подготовка школьников к олимпиадам , 2008 год, (Светлана Киселева, Павел Киселев).