

Утверждена приказом директора МБОУ
«Лицей №1» от 30 августа 2019 года №358

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общефизическая подготовка»
физкультурно-спортивной направленности**

Составитель (и): Чертовских Н.А педагог
дополнительного образования, учитель физической
культуры

город Усолье-Сибирское, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	4
Организационно-педагогические условия	4
Учебный план	5
Календарный учебный график	5
Содержание учебного предмета	5
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	6

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка» на 2019-2020 учебный год предназначена для учащихся 7 – 11 классов, направлена Рабочая программа направлена на укрепление здоровья и гармоничного развития детей и подростков. Программа воспитывает морально-волевые качества и устойчивый интерес к занятиям. Способствует повышению уровня силовой подготовки, имеет физкультурно-спортивную направленность, учитывает их возрастные особенности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка» на 2019-2020 учебный год содержит в себе учебный план, календарный учебный график, планируемые результаты, содержание, учебно-тематическое планирование, а также оценочные и методические материалы.

Оценочные и методические материалы, учитывающие содержание и особенности образовательной программы, включены в программу как приложения.

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе осуществляется на основе учебного плана, календарным учебным графиком и регламентируется расписанием занятий, утвержденным приказом директора МБОУ «Лицей №1».

Календарный учебный график отражает сроки начала и окончания обучения. В расписании учебных занятий отражается продолжительность учебного занятия, время начала и окончания уроков.

По итогам освоения дисциплин дополнительной общеразвивающей программы проводится промежуточная аттестация

- текущий контроль (беседы с учащимися по изученным теоретическим темам);
- выполнение практических упражнений. Соревновательной форме во время учебных занятий и (или) в форме тестов.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на девятимесячный срок реализации.

Ф о р м ы о б у ч е н и я: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Обучение проводится с 03 сентября 2019 года по 31 мая 2020 года в помещении МБОУ «Лицей №1».

Цели и задачи.

Цель: привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой.

Задачи:

Образовательные:

- изучение истории атлетической гимнастики.
- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания.
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.

Развивающие:

- развитие общей физической подготовленности
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объема.

Воспитательные:

- воспитание воли настойчивости и целеустремлённости.
- воспитание самостоятельно заниматься.
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- воспитание умения работать в коллективе, общаться с ровесниками

Условия реализации

Количество часов

Возраст	Кол-во часов в неделю очная форма обучения	Количество учебных недель	Кол-во часов в год
14-17	2	36	72

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none">• соблюдать правила безопасности и охраны труда правила техники безопасности при занятии атлетической гимнастикой;• понимать правила составления упражнений для развития разных групп мышц• распознавать проблемы питания, правила составления пищевого рациона;	<ul style="list-style-type: none">• составлять программу тренировки для различных групп мышц• объяснять способы и правила применения различных видов физических упражнений• применять приобретенные знания и умения в практической деятельности• использовать приемы построения для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой;• сравнивать эффективность физических упражнений и дозирование нагрузки при проведении занятий

Организационно-педагогические условия

Материально-техническое обеспечение: тренажерный зал с оборудованием

Оборудование: блочные тренажеры, штанги, гири, гантели, экспандеры и др.

Литература:

1. Лифлянский, В. Г. Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова. – М.: Терра, 1996.
2. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана; авт.-сост. Г. И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Настольная книга учителя физической культуры: спр.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: АСТ: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
4. Физическое воспитание учащихся 10–11 классов: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1998. – 112 с.
5. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе: книга для педагога / Ю. А. Янсон. – Ростов-н/Д: Феникс, 2004.

Учебный план

Наименование разделов	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
	Теория	Практика	
ТБ и теория тренировки	20	0	Тест
Атлетическая гимнастика: упражнения	0	52	Силовое троеборье
Итого:	20	52	

Календарный учебный график

Начало учебного года: 02 сентября 2019 года

Окончание учебного года: 31 мая 2020 года

Начало учебных занятий с 15:30

Продолжительность учебной недели составляет 6 дней (понедельник-суббота)

Продолжительность учебных занятий по семестрам (с учетом четвертей в учебных неделях и учебных днях)

Учебный период		месяц		Продолжительность		
				Количество учебных недель	Количество учебных дней	
			6 – 8, 10 классы		9, 11 классы	
1 семестр	I четверть	сентябрь	октябрь ноябрь	8	48	48
	II четверть	ноябрь	декабрь	8	48	48
	ИТОГО			16	96	96
2 семестр	III четверть	январь февраль	март	10	60	60
	IV четверть	апрель	май	8	50	44
	ИТОГО			18	110	104
ИТОГО в учебном году				34	206	200ⁱ

Продолжительность каникул

Каникулярный период	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность каникул (дней)
<i>Осенние каникулы</i>	28.10.2019	03.11.2019	7
<i>Зимние каникулы</i>	30.12.2019	12.01.2020	14
<i>Весенние каникулы</i>	23.03.2020	29.03.2020	7
<i>Каникулярные дни</i>	2 мая и 4 мая 2020 г.		2
Итого:			30
<i>Летние каникулы</i>	1 июня	31 августа	13 недель

Содержание учебного предмета

Структурно программа занятий состоит из 2 разделов.

Р а з д е л 1 ТБ и теория тренировки

20 часов – теория

Правила техники безопасности при занятии атлетической гимнастикой. Анатомические основы атлетической гимнастики. Основные мышечные группы, развиваемые в атлетической гимнастике.

Основы тренировки. Упражнения с собственным весом тела, упражнения с отягощением. Правила выполнения. Количество повторений. Построение занятий атлетической гимнастикой (вводная часть, основная, заключительная). Упражнения для различных частей тела. План тренировки.

Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой. Дневной рацион. Поддержание веса. Водно-солевой режим. Опасность применения стимулирующих препаратов.

Р а з д е л 2: Атлетическая гимнастика: упражнения

52 часа – практика

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Выполнение упражнений с собственным весом. Выполнение упражнений с гантелями, эспандером, штангой.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№/п	Содержание	Кол-во часов
1.	ТБ при занятиях атлетической гимнастикой. ТБ при занятиях с отягощениями. ТБ при занятиях на тренажерах	2
2.	Анатомические основы атлетической гимнастики. Основные мышечные группы, развиваемые в атлетической гимнастике	2
3.	Упражнения с собственным весом тела, упражнения с отягощением	2
4.	Правила выполнения. Количество повторений	2
5.	Построение занятий атлетической гимнастики (вводная часть, основная, заключительная)	2
6.	Упражнения на развитие абсолютной силы. Динамические и статические упражнения. Методика развития силы	2
7.	Занятия атлетической гимнастикой на тренажерах. Методика построения занятий	2
8.	Упражнения для различных частей тела. План тренировки	2
9.	Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой. Дневной рацион	2
10.	Поддержание веса. Водно-солевой режим. Опасность применения стимулирующих препаратов	2
11.	Теоретический тест, составление программы и ее апробирование	2
12.	Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь	2
13.	Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь	2
14.	Выполнение упражнений с гантелями на спину, пресс, ноги	2
15.	Выполнение упражнений с гантелями на спину, пресс, ноги	2
16.	Выполнение упражнений с гантелями на спину, пресс, ноги	2
17.	Выполнение упражнений с гирями на руки, плечевой пояс, грудь	2

18.	Выполнение упражнений с гирями на руки, плечевой пояс, грудь	2
19.	Выполнение упражнений с гирями на спину, пресс, ноги	2
20.	Выполнение упражнений с гирями на спину, пресс, ноги	2
21.	Выполнение упражнений с гирями на спину, пресс, ноги	2
22.	Выполнение упражнений со штангой на руки, плечевой пояс, грудь	2
23.	Выполнение упражнений со штангой на руки, плечевой пояс, грудь	2
24.	Выполнение упражнений со штангой на спину, пресс, ноги	2
25.	Выполнение упражнений со штангой на спину, пресс, ноги	2
26.	Выполнение упражнений со штангой на спину, пресс, ноги	2
27.	Выполнение упражнений с утяжелителями на руки, плечевой пояс и грудь	2
28.	Выполнение упражнений с утяжелителями на руки, плечевой пояс и грудь	2
29.	Выполнение упражнений с утяжелителями на спину, пресс, ноги	2
30.	Выполнение упражнений с утяжелителями на спину, пресс, ноги	2
31.	Выполнение упражнений на тренажерах на руки, плечевой пояс и грудь	2
32.	Выполнение упражнений на тренажерах на руки, плечевой пояс и грудь	2
33.	Выполнение упражнений на тренажерах на руки, плечевой пояс и грудь	2
34.	Выполнение упражнений на тренажерах на спину, пресс, ноги	2
35.	Выполнение упражнений на тренажерах на спину, пресс, ноги	2
36.	Силовое троеборье	2

ⁱ По учебному плану без учета ГИА