

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №1»**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Лицей №1»
№ 334 от 31.08.2022г.

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

Адресат программы: обучающиеся 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик программы:

Цой Александр Анатольевич,
педагог дополнительного образования

г. Усолье-Сибирское
- 2022 -

Содержание программы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель, задачи программы
- 1.3 Содержание программы. Учебный план
- 1.4 Содержание учебно-тематического плана
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Содержание учебного предмета
- 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы
- 2.4 Список литературы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка» на 2022- 2023 учебный год предназначена для учащихся 7 – 11 классов, 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 2022- 2023 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 01 сентября 2022 года по 31 мая 2023 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 объёма.

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**

Учебный план

Наименование разделов	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
	Теория	Практика	
ТБ и теория тренировки	16	0	Тест
Атлетическая гимнастика: упражнения	0	52	Силовое троеборье
Итого:	20	52	

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

- 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;

Выпускник получит возможность научиться

- 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.

Календарный учебный график

Начало учебного года: 01 сентября 2022 года

Окончание учебного года: 31 мая 2023 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	Месяц	Количество учебных недель
1 семестр	сентябрь	октябрь	9
	ноябрь	декабрь	7
Итого:			16
2 семестр	январь	март	11
	февраль	апрель	8
Итого:			19
ВСЕГО:			35

Продолжительность каникул

Каникулярный период	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность каникул (дней)
Зимние каникулы	27.12.22	10.01.23	14
Каникулярные дни			
Итого:			14
Летние каникулы	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

16 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

Список литературы:

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.

Оценочные материалы

Аттестация обучающихся осуществляется не реже одного раза в год.

Результат промежуточной аттестации определяется оценкой «аттестован»/«неаттестован».

Промежуточная аттестация обучающихся по Программе проводится в форме тестирования – сдачи контрольных нормативов. Результат тестирования определяется оценкой «аттестован» в случае, если показатель выполненного упражнения составляет не менее 51% по сравнению с контрольным нормативом.

