

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании научно-методического  
совета протокол № 4 от 28.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МБОУ «Лицей №1»  
№467 от 02.09.2024г.

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

**Адресат программы:** обучающиеся 11-12 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Направленность:** социально-гуманитарная

**Разработчики программы:**

Вдовин Иван Александрович,

педагог дополнительного образования

**город Усолье-Сибирское**  
**2024 год**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **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 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Перспективно-календарное планирование

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка» на 2021- 2022 учебный год предназначена для учащихся 6 – 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 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

## Количество часов

Возраст	Кол-во часов в неделю очная форма обучения	Количество учебных недель	Кол-во часов в год
12-17	2	36	72

## Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

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

## 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	
<b>ТБ и теория тренировки</b>	16	0	Тест
<b>Атлетическая гимнастика: упражнения</b>	0	52	Силовое троеборье
<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

### Календарный учебный график

*Начало учебного года:* 01 сентября

2024 года *Окончание учебного года:*

31 мая 2025 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
<b>1 семестр</b>	I четверть	сентябрь	октябрь ноябрь	9
	II четверть	ноябрь	декабрь	8
	<b>ИТОГО</b>			<b>17</b>
<b>2 семестр</b>	III четверть	январь февраль	март	11
	IV четверть	апрель	май	8
	<b>ИТОГО</b>			<b>19</b>
<b>ИТОГО в учебном году</b>				<b>36</b>

### *Продолжительность каникул*

Каникулярный период	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность каникул (дней)
<i>Осенние каникулы</i>			9
<i>Зимние каникулы</i>			9
<i>Весенние каникулы</i>			9
<i>Каникулярные дни</i>			

<b><i>Итого:</i></b>			<b>27</b>
<b><i>Летние каникулы</i></b>	1 июня	31 августа	36 недель

### **Содержание учебного предмета**

Структурно программа занятий состоит из 2 разделов.

#### **Р а з д е л 1: ТБ и теория тренировки (22 часа)**

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 (50 часов – практика)**

- **Упражнения с гантелями (10 часов)**
- **Упражнения с гирями (10 часов)**
- **Упражнения со штангой (10 часов)**
- **Упражнения с утяжелителями (8 часов)**
- **Упражнения на тренажерах (12 часов)**

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
<b>ТБ и теория тренировки</b>		
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
<b>Атлетическая гимнастика: упражнения</b>		
<b>Упражнения с гантелями</b>		
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
<b>Упражнения с гирями</b>		
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
<b>Упражнения со штангой</b>		
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
<b>Упражнения с утяжелителями</b>		
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
<b>Упражнения на тренажерах</b>		
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.	Заключительное занятие. Силовое троеборье	2

### **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.