



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

 В.В. Бикчурина

Протокол № 15 от «28» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Школа № 1517

 М.М. Швецов

Приказ № 84/1/ОРГ от «28» марта 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: «Школьный спортивный клуб «Старт».

Общая физическая подготовка, подготовка к нормативам ГТО»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Возраст: 14-18 лет

Автор-составитель: Комаровский Андрей Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Актуальность программы

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по общей физической подготовке нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка — это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества — это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по общей физической подготовке составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по общей физической подготовке воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Отличительной особенностью программы является то, что она направлена на массовое привлечение занятием спортом (общая физическая подготовка) детей разных возрастов с индивидуальным подходом к каждому человеку.

Цель программы:

- оздоровление, физическое и психическое развитие школьников на основе их творческой активности;
- формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи программы:

- развитие ловкости, координации, функциональной системы организма;
- формирование новых двигательных умений и навыков;
- воспитание организованности, самостоятельности, активности, дисциплинированности;
- освоение знаний о физической подготовке, ее истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- развитие силы;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Категория учащихся по программе: программа разработана для учащихся 14-18 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Предоставить справку от врача для занятий общей физической подготовкой.

Срок реализации программы: 9 месяцев (72 ак.часа).

Формы и режим занятий:

Для достижения поставленной цели необходимо набрать группу детей 8-11 классов в количестве не менее 15 человек, проявляющих интерес к данному виду физической подготовки, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Для проведения учебно-тренировочных занятий необходим тренажерный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам, достаточное количество спортивного инвентаря. Спортивная форма учащихся должна соответствовать гигиеническим нормам, установленным для занятий в тренажерном зале.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу (45 мин = 1 ак.ч.) или 1 раз в неделю по 2 ак.часа при обязательном 15-минутном перерыве.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные:

- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Личностные:

- освоение правил безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- расширение границ двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- обучение групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, и наглядно-действенного мышления;
- освоение основ знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения, формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.

Метапредметные:

- 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 учётом требований её 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 хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы
Учебный (тематический) план

№	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие познания о дисциплине	4	4		Опрос, выполнение контрольных упражнений.
2	Общефизическая подготовка	40		40	
3	Специальная физическая подготовка	8		8	
4	Техническая подготовка	8		8	
5	Контрольные нормативы	12		12	Сдача норм ГТО
6	Итого:	72	4	68	

Содержание учебного (тематического) плана

Название темы	Вид занятия	Содержание	Кол-во часов
Теоретические занятия (4 часа)			
Теоретическая подготовка.	2	Правила поведения и меры безопасности на занятиях ОФП. Утренняя зарядка и разминка перед тренировкой.	2
	2	Врачебный контроль при занятиях ОФП. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.	2
Специальная физическая подготовка (4 часа)			
	2	Упражнения для развития быстроты	2
	4	Упражнения для скоростно-силовых качеств	4
	2	Упражнения для развития ловкости	2
Практическая подготовка. Общефизическая подготовка (40 часов)			
Практическая подготовка.	2	Упражнения для развития силы	2
	2	Упражнения для развития гибкости	2
	2	Висы и упоры	2
	2	Упражнения на гимнастической стенке	2
	2	Упражнения с отягощением	2
	2	Упражнения с отягощением	2
Специальная физическая подготовка.	8	Индивидуальные действия без инвентаря	8
	8	Индивидуальные действия с инвентарем	8
	4	Групповые действия	4
	4	Групповые действия	4
	4	Сдача норм ГТО	4
Техническая подготовка (8 часа)			
Техническая подготовка.	4	Индивидуальные действия без инвентаря	4
	4	Индивидуальные действия с инвентарем	4
Контрольные нормативы (12 часов)			
Контрольные упражнения.	12	Сдача норм ГТО	12

Всего: 72 часов.

Формы аттестации и оценочные материалы

Виды контроля:

Входной контроль. Проводится в начале года в виде общего физического занятия.

Текущий контроль. Проводится на каждом занятии с целью выявления неусвоенного материала с обязательным разбором ошибок и выполнением упражнений, направленных на их устранение.

Промежуточный контроль. Участие в сдаче норм ГТО, школьных соревнованиях.

Итоговый контроль. Проводится в конце учебного года и подразумевает участие в школьных соревнованиях и сдаче норм ГТО.

Формы подведения итогов реализации программы: итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме соревнований школьного уровня. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Требования к помещению для учебных занятий в соответствии с СанПиН.

Спортивный зал, спортивная площадка, тренажерный зал:

- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- брусья;
- гимнастический турник;
- теннисные мячи;
- набивные мячи;
- скакалки;
- гантели;
- гимнастические коврики;
- скамья для пресса.

Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

Дидактические и учебные материалы.

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;

9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

Литература

1. Общая физическая подготовка, знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014.
2. Рабочая программа «Физическая культура 5-9 классы» Автор: Матвеев А.П. - М.: «Просвещение», 2013.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2014).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.: 2014.
5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М.: 2005.
6. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.: 2015.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

Модуль 1. Вводное занятие		
	Тема 1. Теоретические занятия	
		Занятие 1. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по общей физической подготовке
		Занятие 2. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по общей физической подготовке
		Занятие 3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития быстроты
		Занятие 4. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития быстроты
Модуль 2. Специально-физическая подготовка		
	Тема 2. Специально-физическая подготовка	
		Занятие 5. Акробатические упражнения
		Занятие 6. Акробатические упражнения
		Занятие 7. Легкоатлетические упражнения
		Занятие 8. Легкоатлетические упражнения
		Занятие 9. Круговая тренировка
		Занятие 10. Круговая тренировка
		Занятие 11. Метание в цель. Метание на дальность
		Занятие 12. Метание в цель. Метание на дальность
	Тема 2. Практическая подготовка	
		Занятие 13. Подтягивания. Отжимания
		Занятие 14. Подтягивания. Отжимания
		Занятие 15. ОРУ с гантелями. Приседания
		Занятие 16. ОРУ с гантелями. Приседания
		Занятие 17. Упражнения на гимнастических ковриках
		Занятие 18. Упражнения на гимнастических ковриках
		Занятие 19. Подтягивания на брусьях
		Занятие 20. Подтягивания на брусьях
		Занятие 21. Круговая тренировка
		Занятие 22. Круговая тренировка
		Занятие 23. Комплекс упражнений на мышцы рук
		Занятие 24. Комплекс упражнений на мышцы рук
		Занятие 25. Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой
		Занятие 26. Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой
		Занятие 27. Легкоатлетические упражнения
		Занятие 28. Легкоатлетические упражнения
		Занятие 29. Упражнения для скоростно-силовых качеств
		Занятие 30. Упражнения для скоростно-силовых качеств
		Занятие 31. Упражнения на силу
		Занятие 32. Упражнения на силу
		Занятие 33. Прыжки на скакалке
		Занятие 34. Прыжки на скакалке

	Занятие 35. Работа с набивным мячом
	Занятие 36. Работа с набивным мячом
	Занятие 37. Висы и упоры
	Занятие 38. Висы и упоры
	Занятие 39. Упражнения на координацию
	Занятие 40. Упражнения на координацию
	Занятие 41. Подтягивания
	Занятие 42. Подтягивания
	Занятие 43. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов
	Занятие 44. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов
	Занятие 45. Упражнения для скоростно-силовых качеств
	Занятие 46. Упражнения для скоростно-силовых качеств
	Занятие 47. Приседания
	Занятие 48. Приседания
	Занятие 49. Выпрыгивания
	Занятие 50. Выпрыгивания
	Занятие 51. Упражнения на гибкость
	Занятие 52. Упражнения на гибкость
	Занятие 53. Скоростно-силовые упражнения
	Занятие 54. Скоростно-силовые упражнения
	Занятие 55. Сдача норм ГТО
	Занятие 56. Сдача норм ГТО
	Занятие 57. Сдача норм ГТО
	Занятие 58. Сдача норм ГТО
	Занятие 59. Метание в цель. Метание на дальность
	Занятие 60. Метание в цель. Метание на дальность
	Занятие 61. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов
	Занятие 62. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов
	Занятие 63. Сдача норм ГТО
	Занятие 64. Сдача норм ГТО
	Занятие 65. Сдача норм ГТО
	Занятие 66. Сдача норм ГТО
	Занятие 67. Сдача норм ГТО
	Занятие 68. Сдача норм ГТО
	Занятие 69. Сдача норм ГТО
	Занятие 70. Сдача норм ГТО
	Занятие 71. Сдача норм ГТО
	Занятие 72. Сдача норм ГТО