

**ПРИНЯТА**  
на педагогическом совете  
МКОУ «Унерская СОШ»  
30.08.2024 года

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор  
МКОУ «Унерская СОШ»  
\_\_\_\_\_ **В.В. Хлебников**

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Уровень сложности: базовый**  
**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Срок реализации: 1 год**

**Разработчик программы:**  
**Егоров Е.А.**

**Унер, 2024 год**

## Пояснительная записка

Улучшение современных социально-экономических условий в нашей стране невозможно сегодня без серьезных перемен в социальной сфере, одним из главных критериев которой является состояние здоровья человека. Это, пожалуй, определяющий фактор жизнеспособности, цивилизованности страны, поскольку неблагоприятная экологическая обстановка, отсутствие оптимальной законодательной базы, недостаточный уровень культуры и образованности народа не позволяет сегодня встать на один уровень с цивилизованными странами мира.

Известно, что состояние здоровья человека зависит от образа жизни (до 60%), наследственности (15%), окружающей среды (8-10%), медицины (12-15%).

С учетом приведенных цифр главное внимание следует сосредоточить на образе жизни учащихся, так как все другие факторы имеют крайне слабую зависимость от педагогического влияния. Поэтому одной из приоритетных задач системы образования, а, в частности, дополнительного образования, является концентрация усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни учащегося.

В жизни ребенка необходимо выделить два основных приоритета – это состояние его здоровья и образованность, к которым следует активно стремиться. Однако современная ситуация сложилась так, что оба приоритета заняли по отношению друг к другу диаметрально противоположные позиции. Об этом свидетельствует школьная статистика состояния здоровья учащихся. Так, нарушениями опорно-двигательного аппарата подвержены около 60% детей, к выпускному классу 20-25% школьников близоруки, свыше 30% имеют хронические заболевания. Если сложить вместе эти показатели, то получится, что в общей сложности 80-90% учеников имеют нарушения состояния здоровья.

Одним из средств, способствующих укреплению здоровья и физическому развитию ребенка, является физическая культура, состояние которой в наших учебных заведениях (от дошкольных до вузов) признано критическим, что подтверждают цифры. Известно, что учащийся должен иметь объем двигательной активности не менее 10-14 часов. Уроки же физкультуры в школе могут удовлетворить еженедельную потребность ребенка в движении только на 12-15% от требуемой, именно поэтому возникла необходимость создания данной программы в системе дополнительного образования, благодаря занятиям по которой активная двигательная нагрузка учащихся увеличится на 4.5 часа.

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной и имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Цель программы:** развитие двигательных способностей и комплексное воспитание физических качеств у детей .

**Задачи:**

- сохранять и развивать двигательную активность детей;
- закрепить у детей интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ознакомить с основами теоретических знаний:
- гарантировать направленное развитие физических качеств, двигательных способностей, укрепить здоровье;
- помочь ребенку в индивидуальном выборе двигательной деятельности;
- способствовать формированию у детей коммуникативных навыков и умений осваивать новые виды деятельности.

Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 1 года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Общее количество часов по программе – 153. Возраст учащихся – 12-16 лет. Зачисление в группу производится на основе медицинской справки.

В секцию ОФП принимаются желающие систематически заниматься физической культурой, допущенные к занятиям врачом с 12 до 16 лет

По окончании обучения по данной программе учащиеся должны:

#### **знать**

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни.

#### **уметь**

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**
- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенств.
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.



Содержание.	Занятие																						
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Легкоатлетические упражнения.		+				+				+				+				+			+		
. Спортивные игры	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
Подвижные игры.				+				+				+				+				+			
Развития силовых способностей.																							
Упр с внешним сопротивлением.																							
Упр с преодолением собственного веса																							
Изометрические упражнения.			+				+				+				+				+				+
Упражнения для развития двигательной реакции.		+				+				+				+				+				+	
Упражнения для развития быстроты одиночного движения.		+				+				+				+				+				+	
Упр.для овладения быстрых ответных действий.																							
Упр для развития частоты целенаправленных движений																							
Развития общей гибкости.					+								+									+	
Развития специальной гибкости.			+				+				+				+				+				+
Упр для развития координации.				+								+									+		
Упр для развития вестибулярного аппарата.								+								+							
Упр для развития способностей действовать в непривычных пол.	+								+								+						

Содержание.	Занятие																						
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71
Легкоатлетические упражнения.																							
. Спортивные игры		+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+
Подвижные игры.	+				+				+				+				+				+		
Развития силовых способностей.				+				+				+				+				+			
Упр с внешним сопротивлением.				+				+				+				+				+			
Упр с преодолением собственного веса				+				+				+				+				+			
Изометрические упражнения.																							
Упражнения для развития двигательной реакции.																							
Упражнения для развития быстроты одиночного движения.																							
Упр.для овладения быстрых ответных действий.																							
Упр для развития частоты целенаправленных движений																							
Развития общей гибкости.							+							+								+	
Развития специальной гибкости.			+				+				+			+					+				
Упр для развития координации.					-								+								+		
Упр для развития вестибулярного аппарата.	+									+							+						
Упр для развития способностей действовать в непривычных пол.		+									+							+					





Содержание.	Занятие																			
	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115
Легкоатлетические упражнения.																				
. Спортивные игры			+		+			+		+			+		+			+		+
Подвижные игры.				+					+					+					+	
Развития силовых способностей.										+										
Упр с внешним сопротивлением.												+								
Упр с преодолением собственного веса												+								
Изометрические упражнения.	+															+				
Упражнения для развития двигательной реакции.						+														
Упражнения для развития быстроты одиночного движения.						+														
Упр.для овладения быстрых ответных действий.							+													
Упр для развития частоты целенаправленных движений							+													
Развития общей гибкости.								+										+		
Развития специальной гибкости.		+															+			
Упр для развития координации.			+						+				+						+	
Упр для развития вестибулярного аппарата.				+										+						





