Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 234
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
на педсовете
ГБОУ школы № 234
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом № 62-ОД от 01.09.2023 г.
Директор ГБОУ школы № 234
_____ И.А.Седых

Ирина Седых

Подписан: Ирина Седых
DN: C=RU, OU=школа, O=ГБОУ сош №234, CN=Ирина Седых, E=sc234@adm-edu.spb.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-10-10 11:55:50
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Общая физическая подготовка»

1 год обучения

Педагог, реализующий программу:

Смирнов Иван Константинович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Образовательные задачи:

- изучение истории зарождения и развития физической культуры и спорта;
- обучение навыкам сложно-координационных, скоростно-силовых, командно-игровых и видов спорта, осуществляемых в природной среде;
- обучение навыкам в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности;
- обучение основам личной гигиены и здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- развитие памяти, внимания, пространственной координации;
- развитие и функциональное совершенствование органов и систем организма;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности.

Воспитательные задачи:

- воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу, гендерной толерантности;
- воспитание лидерских качеств, инициативы, чувства товарищества, трудолюбия и взаимопомощи.
- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В результате освоения программы учащиеся освоят следующие навыки:

- навыки физкультурно-спортивной деятельности индивидуально и в команде;
- овладеют основами личной гигиены и здорового образа жизни;
- у детей разовьются чувство единства команды, память, внимание, инициатива;
- дети станут обладать пространственной координацией;
- дети научатся проявлять доброжелательное отношение друг к другу, гендерную толерантность, уважительное отношение к педагогам, родителям

В результате освоения программы учащиеся получат возможность:

- *осознать свою этническую и национальную принадлежность; освоить гуманистические и демократические ценности многонационального российского общества, проявлять интерес и уважительное отношение к истории и культуре своего и других народов;*
- *проявлять самостоятельность, нести личную ответственность за свои поступки;*
- *овладеть навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умением не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;*
- *закрепить положительные качества личности, лидерские качества, нормы коллективного взаимодействия, чувство товарищества и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности;*
- *повысить мотивацию к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.*
- *демонстрации личных и командных навыков и умений на физкультурно-спортивных мероприятиях школьного и районного уровней.*

Календарно-тематический план. 1 год обучения. 4 часа в неделю.

№ урока	Тема	Часы	Период Пн., чт.	Дата по плану	Дата по факту	Прим.
1.	Вводное занятие	2	1 неделя			
2.	Вводное занятие	2	1 неделя			
3.	Вводное занятие	2	2 неделя			
4.	Вводное занятие	2	2 неделя			
5.	Инструктаж по охране труда. Общая физическая подготовка	1 1	3 неделя			
6.	Гигиена и самоконтроль	2	3 неделя			
7.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	4 неделя			
8.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	4 неделя			
9.	Гигиена и самоконтроль История развития физической культуры и спорта в России	1 1	5 неделя			
10.	Общая физическая подготовка	2	5 неделя			
11.	Общая физическая подготовка	2	6 неделя			
12.	Общая физическая подготовка	2	6 неделя			
13.	Общая физическая подготовка Функциональная диагностика	2	7 неделя			
14.	Общая физическая подготовка	2	7 неделя			
15.	Общая физическая подготовка	2	8 неделя			
16.	Общая физическая подготовка	2	8 неделя			
17.	Общая физическая подготовка	2	9 неделя			
18.	История развития физической культуры и спорта в России	2	9 неделя			
19.	История развития физической культуры и спорта в России	2	10 неделя			
20.	Функциональная диагностика	2	10 неделя			
21.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	11 неделя			
22.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	11 неделя			
23.	Совершенствование мастерства История развития физической культуры и спорта в России	2	12 неделя			
24.	Совершенствование мастерства	2	12 неделя			
25.	Общая физическая подготовка	2	13 неделя			
26.	Общая физическая подготовка	2	13 неделя			
27.	Общая физическая подготовка	2	14 неделя			
28.	Общая физическая подготовка	2	14 неделя			
29.	Соревнования, спортивно-	2	15 неделя			

	массовые и культурно-массовые мероприятия					
30.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	15 неделя			
31.	Совершенствование мастерства Гигиена и самоконтроль	2	16 неделя			
32.	Совершенствование мастерства	2	16 неделя			
33.	Общая физическая подготовка	2	17 неделя			
34.	Общая физическая подготовка	2	17 неделя			
35.	Инструктаж по охране труда.	2	18 неделя			
36.	Общая физическая подготовка	2	18 неделя			
37.	Общая физическая подготовка	2	19 неделя			
38.	Общая физическая подготовка Функциональная диагностика	2	19 неделя			
39.	Функциональная диагностика	2	20 неделя			
40.	Функциональная диагностика	2	20 неделя			
41.	Функциональная диагностика	2	21 неделя			
42.	Совершенствование мастерства Общая физическая подготовка	2	21 неделя			
43.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	22 неделя			
44.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	1	22 неделя			
45.	Общая физическая подготовка	2	23 неделя			
46.	Функциональная диагностика Общая физическая подготовка	2	23 неделя			
47.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	24 неделя			
48.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	3	24 неделя			
49.	Общая физическая подготовка	2	25 неделя			
50.	Совершенствование мастерства Общая физическая подготовка	2	25 неделя			
51.	Общая физическая подготовка	2	26 неделя			
52.	Общая физическая подготовка	2	26 неделя			
53.	Общая физическая подготовка	2	27 неделя			
54.	Общая физическая подготовка	2	27 неделя			
55.	Общая физическая подготовка	2	28 неделя			
56.	Общая физическая подготовка	2	28 неделя			
57.	Общая физическая подготовка	2	29 неделя			
58.	Совершенствование мастерства Общая физическая подготовка	2	29 неделя			
59.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые	2	30 неделя			

	мероприятия					
60.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	30 неделя			
61.	Общая физическая подготовка	2	31неделя			
62.	Общая физическая подготовка	2	31неделя			
63.	Общая физическая подготовка	2	32 неделя			
64.	Общая физическая подготовка	2	32 неделя			
65.	Общая физическая подготовка	2	33 неделя			
66.	Общая физическая подготовка	2	33 неделя			
67.	Общая физическая подготовка	2	34 неделя			
68.	Общая физическая подготовка	2	34 неделя			
69.	Общая физическая подготовка	2	35 неделя			
70.	Общая физическая подготовка Функциональная диагностика	2	35 неделя			
71.	Гигиена и самоконтроль	2	36 неделя			
72.	Итоговое занятие	2	36 неделя			

Содержание программы 1 года обучения.

1. **Вводное занятие.**

Теория. Запись учащихся в группу. Индивидуальные консультации с родителями. Родительские собрания.
Практика. Формирование группы учащихся. Планирование работы.

2. **Инструктаж по охране труда.**

Теория. Инструктаж по охране труда и гигиене, правилам поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Общий инструктаж по охране труда проводится 2 раза в год – в сентябре и январе.

3. **История развития физической культуры и спорта в России.**

Теория. История возникновения Олимпийских и Паралимпийских игр. История создания спортивных обществ и развитие физической культуры и спорта в Советском Союзе и России.
Практика. Подготовка материалов по заданным темам. Выступления на занятиях, на заседании школьного научного общества, участие в конкурсах.

4. **Гигиена и самоконтроль.**

Теория. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме».
Практика. Составление собственного режима дня. Следование санитарно-гигиеническим нормам на занятии.

5. **Общая физическая подготовка.**

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки в жизни человека.
Практика. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках и снарядах, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных вида спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, настольный теннис, гребля, элементы боевых единоборств, работа на специальном спортивном оборудовании (тренажерах). Подготовка к соревнованиям.

6. **Функциональная диагностика.**

Теория. Правила проведения тестирования.
Практика. Контрольное тестирование проводится 2-3 раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности.

7. **Совершенствование мастерства.**

Теория. Изучение правил и регламента спортивных соревнований, подготовка к соревнованиям по различным видам спорта.

Практика. Совершенствование спортивного мастерства, технических и тактических навыков по отдельным видам спорта.

8. Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия.

Теория. Правила проведения и участия в соревнованиях, спортивно-массовых и культурно-массовых событиях различного уровня.

Практика. Подготовка, проведение и участие в соревнованиях, спортивно-массовых и культурно-массовых событиях различного уровня. Участие в учебно-тренировочных сборах, творческих проектах, мероприятиях в рамках сетевого взаимодействия. Посещение профессиональных физкультурно-спортивных событий.

9. Заключительное занятие.

Теория. Подготовка к проведению заключительного занятия.

Практика. Подведение итогов работы секции. Итоговое тестирование по результатам освоения программы. Отмечаются успехи учащихся. Также проводится работа с детьми по профилактике табакокурения и употребления наркотиков.