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 11:55:27
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Общая физическая подготовка»

2 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, районного и городского уровней.*

Календарно-тематический план. 2 год обучения. 4 часа в неделю.

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

33.	Общая физическая подготовка	2	11 неделя			
34.	Функциональная диагностика	1	12 неделя			
35.	Функциональная диагностика	1	12 неделя			
36.	Совершенствование мастерства	2	12 неделя			
37.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	1	13 неделя			
38.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	1	13 неделя			
39.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	13 неделя			
40.	История развития физической культуры и спорта в России	1	14 неделя			
41.	История развития физической культуры и спорта в России	1	14 неделя			
42.	Общая физическая подготовка	2	14 неделя			
43.	Общая физическая подготовка	1	15 неделя			
44.	Общая физическая подготовка	1	15 неделя			
45.	Общая физическая подготовка	2	15 неделя			
46.	Общая физическая подготовка	1	16 неделя			
47.	Общая физическая подготовка	1	16 неделя			
48.	Совершенствование мастерства	2	16 неделя			
49.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	1	17 неделя			
50.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	1	17 неделя			
51.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	17 неделя			
52.	Инструктаж по охране труда.	1	18 неделя			
53.	История развития физической культуры и спорта в России	2	18 неделя			
54.	Общая физическая подготовка	1	18 неделя			
55.	Общая физическая подготовка	1	19 неделя			
56.	Общая физическая подготовка	2	19 неделя			
57.	Общая физическая подготовка	1	19 неделя			
58.	Общая физическая подготовка	1	20 неделя			
59.	Общая физическая подготовка	2	20 неделя			
60.	Общая физическая подготовка	1	20 неделя			
61.	Функциональная диагностика	1	21 неделя			
62.	Функциональная диагностика	2	21 неделя			
63.	Функциональная диагностика	1	21 неделя			
64.	Функциональная диагностика	1	22 неделя			
65.	Совершенствование мастерства	2	22 неделя			
66.	Функциональная диагностика	1	22 неделя			

67.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	1	23 неделя			
68.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	23 неделя			
69.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	1	23 неделя			
70.	Функциональная диагностика	1	24 неделя			
71.	Общая физическая подготовка	2	24 неделя			
72.	Функциональная диагностика	1	24 неделя			
73.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	1	25 неделя			
74.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	25 неделя			
75.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	1	25 неделя			
76.	Совершенствование мастерства	1	26 неделя			
77.	Общая физическая подготовка	2	26 неделя			
78.	Совершенствование мастерства	1	26 неделя			
79.	Общая физическая подготовка	1	27 неделя			
80.	Общая физическая подготовка	2	27 неделя			
81.	Общая физическая подготовка	1	27 неделя			
82.	Общая физическая подготовка	1	28 неделя			
83.	Общая физическая подготовка	2	28 неделя			
84.	Общая физическая подготовка	1	28 неделя			
85.	Общая физическая подготовка	1	29 неделя			
86.	Общая физическая подготовка	2	29 неделя			
87.	Общая физическая подготовка	1	29 неделя			
88.	Общая физическая подготовка	1	30 неделя			
89.	Общая физическая подготовка	2	30 неделя			
90.	Общая физическая подготовка	1	30 неделя			
91.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	1	31 неделя			
92.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	31неделя			
93.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	1	31 неделя			
94.	Совершенствование мастерства	1	32неделя			
95.	Общая физическая подготовка	2	32 неделя			
96.	Совершенствование мастерства	1	32 неделя			
97.	Общая физическая подготовка	1	33 неделя			

98.	Общая физическая подготовка	2	33 неделя			
99.	Общая физическая подготовка	1	33 неделя			
100.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	1	34 неделя			
101.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	34 неделя			
102.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	1	34 неделя			
103.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	1	35 неделя			
104.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	35 неделя			
105.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	1	35 неделя			
106.	Общая физическая подготовка	1	36 неделя			
107.	Общая физическая подготовка Итоговое занятие	2	36 неделя			
108.	Итоговое занятие	1	36 неделя			

Содержание программы 2 года обучения.

1. **Вводное занятие.**

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

2. **Инструктаж по охране труда.**

Теория. Инструктаж по охране труда и гигиене, правилам поведения в спортивном зале. 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).

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.