

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия
Тульская область, город Узловая

Согласовано Заведующий кафедрой _____ Орлова Т.И. ____ Протокол № 1 от 26.08.2022г.	Утверждено на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08.2022г.	Утверждаю Директор МБОУ гимназии _____/С.В. Мытарев/ Приказ № 106/1-д от 31.08.2022 г.
--	--	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
кружка «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: 9 - 11 лет
Составитель: учитель физической культуры
Авдеев А.С.

Область применения рабочей программы Рабочая программа кружка «общая физическая подготовка» является частью программы дополнительного образования и программы воспитательной работы школы. В современных условиях для усвоения других учебных дисциплин необходимо укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям; содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья школьников; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках. Воспитание нравственных и волевых качеств. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного коллектива. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед. Развитие физических качеств и психических свойств.

Срок реализации программы – 1 год

Количество часов 68 ч.

Цели и задачи секции:

Задачи программы:

1. Оздоровительные: выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; способствовать укреплению здоровья; содействие гармоничному физическому развитию; развитие двигательных способностей; всестороннее воспитание двигательных качеств; создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д. укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные: обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость); обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные: выполнение сознательных двигательных действий; любовь к спорту; чувство коллективизма, взаимовыручку; чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность; воспитанию нравственных и волевых качеств; привлечение студентов к спорту; устранение вредных привычек.

**Тематический план работы секции «общая физическая подготовка» по
программе дополнительного образования**

№	Тематическое планирование работы	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
2	Упражнения для развития быстроты движений		12
3	Упражнения для развития выносливости.		12
4	Упражнения для развития гибкости.		12
5	Упражнения для развития силы.		12
6	Упражнения для развития силовой выносливости.		10
7	Упражнения для развития координации движений.		12
	Итого	2	70

Основными направлениями деятельности секции «Общая физическая подготовка»

Работа секции общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию юношеского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ СЕКЦИИ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация кружковой работы требует наличие спортивного, тренажёрного залов.

Перечень основного оборудования спортивного зала: волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, обручи, скакалки, перекладина, конь, козёл, гранаты, сетка волейбольная, планка для прыжка, сетка теннисная секундомер электронный, корзина баскетбольная, маты, мячи "Гала", канат, коврики гимнастические.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Список литературы:

1. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – М.; «Просвещение» 2011 г.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2014г.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение 2013 г.:
4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2013 г.