

Министерство образования Московской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Егорьевский техникум»



Утверждаю:
Директор ГАПОУ МО
«Егорьевский техникум»
Л. С. Астрова
2021г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

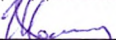
Возраст обучающихся - 15 - 19 лет

Срок реализации программы - 1 год

Егорьевск
2021 г.

Рассмотрено на заседании методической
Комиссии преподавателей дисциплин
общеобразовательного цикла (ОБЖ,
физическая культура), общего гуманитарного
и социально-экономического цикла
(физическая культура), профессионального
цикла (БЖД), спортивных секций в группах
СПО ППССЗ и в группах СПО ППКРС.

Председатель ЦМК


 Д.В. Шомысов

Протокол № 01
от 27.08 2021г.


Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Егорьевский техникум»

Разработчик:

Шомысов Дмитрий Валерьевич, руководитель физического воспитания ГАПОУ МО
«Егорьевский техникум» 

Внутренняя экспертиза:

Зверобоева Елена Борисовна, заместитель директора по воспитательной работе ГАПОУ
МО «Егорьевский техникум» 

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
- II. Учебный план
- III. Календарно-тематический план
- IV. Список литературы

I. Пояснительная записка

Направленность программы:

В секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор обучающегося интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции и ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагогов и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в техникуме.

Основные цели и задачи секции ОФП:

- формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основные задачи:

1. образовательные

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

-формировать знания об основах физкультурной деятельности

2. развивающие

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

3. воспитательные

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке

дополнена с учетом интересов студентов (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с теннисом, бадминтоном. Девушки по выбору занимаются аэробикой. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

Условия реализации.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются обучающиеся 1-4 курсов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Срок освоения программы.

Программа предусматривает 1 год обучения.

Режим занятий.

Время, отведенное на обучение, составляет 60 часов в год, 1 раз в неделю по 1,5 часа.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 5-15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино - или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- улучшение техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепление здоровья
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической

культурой и здоровому образу жизни;

- укрепление знаний об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- развитие двигательного опыта,
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной культуры движений,
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения,
- совершенствование функциональных возможностей организма,
- расширение двигательного опыта,
- формирование практического умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания.

Способы проверки результатов.

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности)

II. Учебный план

1. Основы знаний (теория)

О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма студента. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

III. Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов
Сентябрь		
1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1,5
2	Инструктаж по т/б.Комплекс ОРУ. Обучение перестроению в одну - две колонны. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Высокий старт обучение. Эстафеты.	1,5
3	Инструктаж по т/б. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и бег по дистанции. Эстафеты.	1,5
4	Инструктаж по т/б.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 40 метров. Эстафеты.	1,5
Итого:		6
Октябрь		
5	Инструктаж по т/б.ОРУ с теннисным мячом комплекс.	1,5
6	Инструктаж по т/б.ОРУ с мячом, комплекс. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Развитие физических качеств, взрывная сила.	1,5
7	Инструктаж по т/б.ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Упражнения с теннисным мячом. Метание на дальность в спортзале 15 - 20 метров.	1,5
8	Инструктаж по т/б.ОРУ.Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега - доставать подвешенные предметы рукой. Прыжки в длину с места.	1,5
Итого:		6
Ноябрь		
9	Инструктаж по т/б.ОРУ.Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега - доставать подвешенные предметы рукой. Прыжки в длину с места - на результат.	1,5
10	Инструктаж по т/б.ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места на результат.	1,5
11	Инструктаж по т/б ОРУ..Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега - доставать	1,5

	подвешенные предметы. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	
12	Инструктаж по т/б.ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места на результат.	1,5
	Итого:	6
Декабрь		
13	<i>Подвижные игры</i> Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. Инструктаж по т/б ОРУ.	1,5
14	Инструктаж по т/б. ОРУ с гимнастическими палками.. Развитие скоростно-силовых качеств.	1,5
15	Инструктаж по т/б. ОРУ. Подвижные игры с гимнастическим обручем. Подвижные игры. Развитие координации, внимания, быстроты реакции. Закрепление навыка обращения с гимнастическим обручем.	1,5
16	Инструктаж по т/б. ОРУ с позами спортсменов. Эстафеты. Подвижные игры.	1,5
	Итого:	6
Январь		
17	Инструктаж по т/б. ОРУ. Подвижные игры на развитие гибкости Подвижные игры. Развитие гибкости и ловкости.	1,5
18	Инструктаж по т/б. ОРУ. Подвижные игры. Развитие ловкости, координации. Закрепление навыков выполнения упражнений в равновесии.	1,5
19	Инструктаж по т/б ОРУ в парах Подвижные игры со скакалкой Подвижные игры. Развитие прыгучести, координации. Закрепление навыка прыжков на скакалке.	1,5
20	Баскетбол Инструктаж по т/б. ОРУ. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам.	1,5
	Итого:	6
Февраль		
21	Инструктаж по т/б ОРУ. Подвижные игры на групповое взаимодействие. Развитие быстроты реакции, координации. Закрепление навыка коллективных взаимодействий. Уметь взаимодействовать в группах.	1,5
22	Изучение передвижения в защитной стойке в различных направлениях - вперед, назад, влево, вправо. Совершенствование командных действий. Развитие быстроты реакции, внимания.	1,5
23	Инструктаж по т/б. ОРУ Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча	1,5

	в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола «За мячом», «Мяч об пол». Развитие быстроты реакции, внимания. Совершенствование командных действий. Уметь правильно ловить и бросать мяч.	
24	Инструктаж по т/б. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Подвижные игры: «Космонавты», «Салка, дай руку», «Выше ноги от земли». Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, координации. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ориентироваться в пространстве.	1,5
	Итого:	6
Март		
25	Инструктаж по т/б. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, координации.	1,5
26	Инструктаж по т/б. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз - мальчики, 8 раз - девочки.	1,5
27	Инструктаж по т/б. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	1,5
28	Инструктаж по т/б. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра	1,5
	Итого:	6
Апрель		
29	Инструктаж по т/б. ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок	1,5

	одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра	
30	Инструктаж по т/б.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	1,5
31	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; материала Подвижные игры: «Мяч через сетку».	1,5
32	Развитие быстроты реакции, внимания. Инструктаж по технике безопасности. ОРУ.	1,5
	Итого:	6
Май		
33	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; материала Подвижные игры: «Мяч через сетку». Развитие быстроты реакции, внимания.	1,5
34	Инструктаж по т/б.ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1,5
35	Инструктаж по т/б.ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр	1,5
36	Инструктаж по т/б.ОРУ .Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой - партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Подвижные игры.	1,5
	Итого:	6
Июнь		
37	Инструктаж по т/б.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м. Подвижные игры.	1,5
38	Инструктаж по т/б.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим	1,5

	приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м.	
39	Инструктаж по т/б.ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры.	1,5
40	Инструктаж по т/б.ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1,5
	Итого:	6
	Всего:	60

IV.Список литературы

1. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2015 Ловейко И.Д.Формирование осанки у студентов. - М.,2018.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2018.
3. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на - Дону,2016.
4. Баршай В.М. Активные игры для обучающихся. - М.,2017
5. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых - М.,2017
6. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. - Сп-б.,2016
7. «Настольная книга учителя физической культуры», Г.И.Погадаев ФиС,2016
8. Внеурочная деятельность обучающихся. «Просвещение» Г.Колодницкий, В.Кузнецов, М.Маслов 2019
9. « Футбол. Настольная книга тренера.1-2 этап (16-20 лет) А.Кузнецов М. «Олимпия»/ «Человек », 2016
10. «Урок физкультуры в современном учебном заведении». Методические рекомендации для преподавателей.2020