



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**«Средняя общеобразовательная школа № 14»**

650024, г. Кемерово, ул. Дружбы, 7. E-mail: [kemnov-school@yandex.ru](mailto:kemnov-school@yandex.ru)  
Тел./факс: 8384-238-58-25, 8-384-238-56-69

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета № 3  
от «21» февраля 2022 г.

Утверждаю:  
Директор  
МАОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 14» \_\_\_\_\_ /И.Е.Косарева/  
Приказ № 141/1 от « 1» марта 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Летняя общая физическая подготовка»**

Возраст учащихся: 8 – 15 лет.  
Срок реализации: один месяц

Разработчик:  
Учитель физической культуры  
Чувашов Антон Александрович

г.Кемерово, 2022

## Содержание

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	3
1.3. Содержание программы	4
1.4. Ожидаемые результаты	5
Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	6
2.2. Условия реализации программы	6
2.3. Формы аттестации	7
2.4. Оценочные материалы	7
2.5. Методические материалы	8
2.6. Список литературы	8

## **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии.

В основу программы «Летняя общая физическая подготовка» положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки и рекомендации отечественных специалистов.

*Педагогической целесообразностью* программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

*Актуальность* данной образовательной программы обусловлена тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени.

Адресат программы Программа адресована обучающимся в возрасте 8 - 15 лет. Количество детей в группе до 14.

Объем программы подобран из расчета проведения индивидуальных занятий по 3 часа в неделю (12 часов месяц). Срок освоения программы 1 месяц обучения.

Форма занятий очная, групповая. Занятия организуются в спортивном зале, на специально оборудованных спортивных площадках МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №14».

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель занятий** - содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил школьников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

**Задачи:**

**Обучающие:**

-познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;
- способствовать формированию правильной осанки;
- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью.

#### **Развивающие**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

#### **Воспитательные**

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **1.3. Содержание программы Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Вводное занятие. Основы теоретических знаний.	1	1	0	Входная диагностика уровня физической подготовленности
<b>2</b>	Начальная физическая подготовка.	5	0	5	практическое занятие (спортивный инвентарь, его назначение и виды).
<b>3</b>	Общая физическая подготовка.	6	0	6	практическое занятие (контрольные испытания по «Общей физической подготовке»).
<b>14</b>	Итого:	12	1	11	

Программа рассчитана на 4 недели месяца, 3 часа в неделю. В программе представлено обучение на основе специальной физической подготовки, которая делится на начальную и общую физическую подготовку.

### **Тема 1. Вводное занятие. Основы теоретических знаний.**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности, спортивный инвентарь, его назначение и виды.

**Практика.** Знакомство с детьми в игровой форме для создания положительного эмоционального состояния ребенка.

### **Тема 2. Начальная физическая подготовка.**

**Теория.** Объяснение техники исполнения изучаемого материала и контроль за чистотой выполнения.

**Практика.** Разучивание игровых упражнений в движениях и комбинаций со спортивным инвентарем. Физические упражнения на развитие мышц тела.

### **Тема 3. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Основы самообороны. Самостраховка при падении. Упражнения на гибкость. Ударная техника. Техника бросков. Укрепление ударных поверхностей.

**Практика.** Комплексы упражнений направленные на формирование правильности и чистоты выполнения ребенком.

## **1.4. Ожидаемые результаты**

После прохождения этапа обучения предполагаются следующие результаты:

- формирование стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья;
- овладение способами и формами организации самостоятельных занятий физической культурой,
- получение знаний об основных средствах физического воспитания, о формах их использования в учебных, тренировочных и самостоятельных занятиях,
- воспитание морально-волевых качеств личности в достижении желаемого результата.

После освоения полного объема образовательной программы секции учащийся должен обладать следующими личностными качествами:

- быть физически крепким и морально устойчивым;
- быть физически готовым к трудовой и научной деятельности,
- показывать спортивные результаты, необходимые для выполнения поставленных задач на данном этапе занятий;
- владеть навыками, полученными за время обучения.

## Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

№	Темы занятий	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
<b>Месяц</b>					
1	Вводное занятие. Основы теоретических знаний.	1	1	1	Входная диагностика уровня физической подготовленности
2	Начальная физическая подготовка.	5	0	5	практическое занятие (спортивный инвентарь, его назначение и виды).
3	Общая физическая подготовка.	6	0	6	практическое занятие (контрольные испытания по «Общей физической подготовке»).

### 2.2. Условия реализации программы

В процессе реализации программы применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод регламентированного упражнения предусматривает твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Метод круговой тренировки. В основе круговой тренировки лежат три метода: непрерывно-поточный, поточно-интервальный и интенсивно-интервальный. Непрерывно-поточный заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода заключается в постепенном повышении мощности работы (о 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Поточно-интервальный,

который базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (до 50% от максимальной мощности) на каждом этапе с минимальным отдыхом. Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его составляет 75% от максимальной. Цель его - сокращение времени работы при стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха.

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений. Этот метод используется для того, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

Материально-техническое оснащение: Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал и пришкольный участок МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 14», актовый зал. В помещении, где проходят занятия.

### **2.3. Формы аттестации**

В программу включены следующие формы контроля: наблюдение, итоговое занятие с демонстрацией результатов

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

### **2.4. Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: входная диагностика, текущий контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Входная диагностика – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение, проводится в начале обучения в форме опроса.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем Программы и личностных качеств обучающихся; проводится после изучения каждой темы в форме сдачи нормативов.

Программы по завершению обучения, проводится в конце учебного месяца. Форма контроля: открытое занятие для родителей, сдача нормативов.

## **2.5. Методические материалы**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий Летней общей физической подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц. На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

## **2.6. Список литературы для педагогов.**

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. -М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С.Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. -448с.

