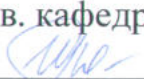



**Министерство образования Республики Мордовия
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Мордовия
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЛИЦЕЙ ДЛЯ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ»**

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
«ВОСПИТАНИЯ»
зав. кафедрой
 И.С. Лазарева
«29» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР

М.А. Родина
«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
директор

Е.А. Вдовин
приказ № 429 от
«31» августа 2022г.



Рабочая программа

индивидуальных занятий «Физическая культура.

Общая физическая подготовка»

на 2022-2023 учебный год

Класс: 10 В, базовый уровень.

Количество часов: всего 6, в неделю 6.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и на основе пособия А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации».

Рабочую программу составил:  Е.А. Вдовин

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по общей физической подготовке разработана на основе пособия А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель – 2021 и в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования при соблюдении санитарных правил (СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Кружковая работа по общей физической подготовке входит в образовательную область «Физическая культура».

Основная цель программы – реализация тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, создание условий для успешного обучения обучающихся широкому арсеналу тренировочных средств, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, содействие успешному решению задач физического воспитания обучающихся. Формирование и развитие способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени. Задачами программы общей физической подготовки являются:

- физическое воспитание обучающихся;
- самоподготовка и физическое совершенствование;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

Основное содержание данной программы направлено на формирование общей культуры движений, которые подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Методы организации деятельности обучающихся на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки. Фронтальный метод наиболее эффективен, т. к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех

частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств. Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу. Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение обучающимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность. Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их. Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия – его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.).

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

При комплектовании групп необходимо учитывать физические и функциональные возможности обучающихся, уровень их повседневной двигательной активности, режим учебы и отдыха.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План	Факт
№1-6	1	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.	1 неделя	
	1	Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституционные типы, пропорции.	1 неделя	
	2	Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно-жировой слой.	1 неделя	
	2	Особенности рельефа у женщин и мужчин, возрастные особенности телосложения.	1 неделя	
№7-12	2	Мышечный аппарат человека.	2 неделя	
	2	Основные мышечные группы, определяющий рельеф тела: мышцы плечевого пояса и рук; мышцы туловища; мышцы тазового пояса, мышцы ног	2 неделя	
	2	Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.	2 неделя	
№13-18	6	Упражнения общего воздействия и их роль в развитии мышечного аппарата, тканей, становлении обменных процессов, функций систем организма.	3 неделя	
№19-24	6	Упражнения локального воздействия, основные принципы их подбора.	4 неделя	
№25-30	6	Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук	5 неделя	
№31-36	6	Типичные упражнения для	6 неделя	

		мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер		
№37-42	6	Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме.	7 неделя	
№43-48	6	Биохимические процессы при наращивании, сбросе и стабилизации веса.	8 неделя	
№48-54	6	Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами.	9 неделя	
№55-60	6	Интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения со скакалкой.	10 неделя	
№61-66	6	Упражнения для мышц живота (сгибателей): поднимание одной или обеих ног сидя на полу (прямой или слегка согнутой ногой, в различном темпе – индивидуально).	11 неделя	
№67-72	6	Упражнения для мышц живота (сгибателей): махи ногами вперед, в сторону в положении полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой)	12 неделя	
№73-78	6	Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибания тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно.	13 неделя	
№79-84	6	Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на гимнастической скамейке, со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и подниманием плечевого отдела туловища.	14 неделя	

№85-90	6	Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа животом на возвышении поднимание туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках)	15 неделя	
№91-96	6	Упражнения для ягодичных мышц; упражнения с активной работой бедра с его разгибанием до предела.	16 неделя	
№97-102	6	Упражнения для ягодичных мышц: ритмические наклоны вперед и выпрямление тела (с круглой спиной) в стойке на ногах; то же в положении лежа на животе на возвышении (ноги фиксированы).	17 неделя	
№103-108	6	Упражнения для ягодичных мышц: ритмические наклоны вперед и выпрямление тела (с круглой спиной) на наклонной опоре (ноги ниже плеч) со свободным движением туловища снизу вверх на широкой амплитуде; аналогичное упражнение, но в положении плечи ниже таза (ноги свободно свисают и могут двигаться вверх).	18 неделя	
№109-114	6	Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, свободными руками и легкими отягощениями.	19 неделя	

№115-120	6	Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.	20 неделя	
№121-126	6	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: взмахи ногами у опоры, в положении седа.	21 неделя	
№127-132	6	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: взмахи ногами у опоры, в положении лежа боком	22 неделя	
№133-138	6	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: полушпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер.	23 неделя	
№139-144	6	Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибания тела.	24 неделя	
№145-150	6	Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для разгибания тела.	25 неделя	
№151-156	6	Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующих положение туловища; положение головы; типы осанки.	26 неделя	
№157-168	6	Навыки выразительного движения: типы ходьбы: «деловая походка»; «дефиле» и	27 неделя	

		др.		
№169-174	6	Навыки выразительного движения: навыки позирования: положение тела в стойках, движение руками и головой.	28 неделя	
№175-180	12	Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.	29-30 неделя	
№181-186	6	Упражнения для плечевого сустава.	31 неделя	
№187-192	6	Упражнения для мышц внешней стороны бедра и внутренней части бедра.	32 неделя	
№193-198	6	Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра (тренажер для сгибания и разгибания ног).	33 неделя	
№199-202	4	Комбинированные упражнения на талию, мышцы поясницы и тазовой области. Упражнения на ягодичные мышцы.	34 неделя	
№203-204	2	Упражнения на мышцы спины. Подведение итогов.	34 неделя	
	204			

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 66 часов по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейки гимнастические.
3. Перекладина гимнастическая пристенная.
4. Обручи гимнастические.
5. Комплект матов гимнастических.
6. Перекладина навесная универсальная.
7. Гантельный ряд.
8. Силовые тренажеры.
9. Гимнастические мячи.
10. Гимнастические коврики.
11. Аптечка медицинская.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Учебное пособие / Ю.И. Гришина. – М.: Феникс, 2016. – 256 с.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. – Москва: Академия, 2005. – 272с.
3. Орехова, В. И. В тренажерном зале / В. И. Орехова. – М.: «ТЕРРА», 2012.