

# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей имени генерал-майора Хисматулина Василия Ивановича

## РАССМОТРЕНО:

педагогическим советом лицея  
протокол № 7  
«31» 05.2017г.

## СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ЦДОД  
*А. Старкова* Н.А. Старкова-Ашуриллаева  
«31» 05.2017г.

## УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ лицея имени  
генерал-майора Хисматулина В.И.  
*С.В. Фисун* С.В. Фисун  
приказ №326 от «19» 08.2017г.



## Дополнительная общеобразовательная программа «Прикладная физическая подготовка»

Возраст обучающихся: **11-17 лет**

Количество часов в год: **76**

Срок реализации программы: **2 года**

Составитель, педагог дополнительного образования: **Гафуров Максим Данилович**

г. Сургут  
2017

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации: МБОУ лицей имени генерал-майора Хисматулина В.И.

Название программы	Прикладная физическая подготовка
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Гафуров Максим Данилович
Год разработки	2017г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогическим советом МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И., протокол №7 от 31.05.2017г., Приказом директора №326 от 19.08.2017г.
Уровень	Базовый
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортом, формирование навыков здорового образа жизни.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)</li> <li>2. Обучение жизненно важным умениям и навыкам;</li> <li>3. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;</li> <li>4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;</li> <li>5. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;</li> <li>6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.</li> </ol>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность самостоятельно и использовать в практической деятельности новые знания и умения, расширять и углублять свое мировоззрение.</li> </ul> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ безопасности при проведении спортивных соревнований.</li> </ul> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность применять полученные знания в области основ безопасности жизнедеятельности.</li> </ul>
Срок реализации программы	2 года
Количество часов в неделю / год	2/72
Возраст обучающихся	11-17
Формы занятий	групповая работа, круговая тренировка, нормативы

Методическое обеспечение	
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	- спортивный и тренажерный зал, единая полоса препятствий; - перекладина, шведская стенка, коврики, маты, скамья; - штанги, канат; - секундомер, линейка, фишки, свисток; - локальная сеть с доступом в Интернет, ноутбук.

**Пояснительная записка  
о реализации учебно-тематического плана  
на 2017/2018 учебный год**

Учебно-тематический план (далее УТП) составлен в соответствии с дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Прикладная физическая подготовка», разработанной педагогом дополнительного образования Гафуровым М.Д. и рекомендованной к реализации педагогическим советом в МБОУ лицее имени генерал-майора Хисматулина В.И.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Вид образовательной деятельности:** физическая подготовка

**Цель** (для данного года обучения): Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортом, формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи** (для данного года обучения):

Обучающие:

1. Повышение уровня знаний обучающихся по безопасности на занятиях, тренировках, соревнованиях;
2. Организация и проведение тренировочных занятий, спортивных мероприятий, соревнований.

Развивающие:

1. Популяризация прикладных видов спорта среди обучающихся, педагогов и родителей.

Воспитательные:

1. Развитие сферы социального партнерства;
2. Формирование команд лицея для участия в соревнованиях муниципального, окружного, всероссийского и международного уровней.

**Информационная справка об особенностях реализации УТП  
в 2017-2018 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	2 года
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Первый
Возраст воспитанников	11-15
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	12
Количество часов в неделю	3
Общее количество часов в год	72

**Формы и методы организации работы в объединении:**

1. Беседа о здоровом образе жизни;
2. Оздоровительные процедуры;
3. Спортивные занятия;
4. Соревнования;

**Формы проведения итогов реализации программы:**

- сдача нормативов по физической культуре;
- участие в лицейских, муниципальных, окружных, всероссийских соревнованиях;
- коллективные мероприятия.

**Учебно-тематический план  
на 2017-2018 учебный год  
1 год обучения**

№ п/п	Содержание программы	Количество часов		
		всего	в том числе	
			теория	практика
1.	Развитие гибкости	14	2	12
2.	Развитие силовых способностей	14	2	12
3.	Развитие выносливости	14	2	12
4.	Развитие координационных способностей	14	2	12
5.	Развитие быстроты	14	2	14
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>

**Календарно-тематический план  
на 2017-2018 учебный год  
1 год обучения (1 группа, 2 группа, 3 группа)**

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)
1	Развитие гибкости	Вводный инструктаж. Инструктаж на рабочем месте	Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	2	19.09 20.09 22.09	
2	Развитие гибкости	Активные упражнения на растягивание	Махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем.	2	26.09 27.09 29.09	
3	Развитие гибкости	Пассивные упражнения на растягивание	Движения, выполняемые с отягощениями; пассивные движения с использованием собственной силы.	2	03.10 04.10 06.10	
4	Развитие гибкости	Статические упражнения на растягивание	Упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени.	2	10.10 11.10 13.10	
5	Развитие гибкости	Развитие гибкости плечевого пояса	Рыки, махи руками, упражнения в парах, упражнения на шведской стенке.	2	17.10 18.10 20.10	
6	Развитие гибкости	Развитие гибкости нижних конечностей	Рыки, махи ногами, упражнения в парах, упражнения на шведской стенке, шпагаты.	2	24.10 25.10 27.10	
7	Развитие гибкости	Стретчинг	Наклоны, шпагаты, мостики. Упражнения на расслабление.	2	31.10 01.11 03.11	
8	Развитие силовых способностей	Тренировка со штангой	Приседания со штангой, подъемы штанги на бицепс,	2	07.11 08.11	

			жим штанги лежа на скамье, армейский жим, тяга штанги в наклоне.		10.11	
9	Развитие силовых способностей	Тренировка с весом собственного тела	Отжимания, приседания, упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения на мышцы разгибатели спины, подтягивания, выпады, висы, упоры.	2	14.11 15.11 17.11	
10	Развитие силовых способностей	Тренировка с гантелями	Подъем гантелей на бицепс, махи гантелями, выпады с гантелями, жим гантелей стоя.	2	21.11 22.11 24.11	
11	Развитие силовых способностей	Тренировка с набивными мячами	Упражнения с набивными мячами, наклоны, повороты туловища, подъемы, приседания, броски.	2	28.11 29.11 01.12	
12	Развитие силовых способностей	Развитие взрывной силы	Прыжки, выпрыгивания из глубокого приседа, ускорения, отжимания с хлопком перед грудью, челночный бег.	2	05.12 06.12 08.12	
13	Развитие силовых способностей	Развитие силовой выносливости	Круговая тренировка, лазания по канату, прыжки через гимнастическую скамейку.	2	12.12 13.12 15.12	
14	Развитие силовых способностей	Тренировка в парах	Выполнение упражнений на сопротивление в парах.	2	19.12 20.12 22.12	
15	Развитие выносливости	Специальные беговые упражнения	Бег с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, многоскоки, прыжки на правой, на левой, приставные шаги, с выносом прямых ног вперед, спиной вперед.	2	26.12 27.12	
16	Развитие выносливости	Бег на средние дистанции	Бег 400, 800 метров.	2	09.01 10.01 12.01	
17	Развитие выносливости	Бег на длинные дистанции	Бег 1000, 1500, 2000 метров.	2	16.01 17.01 19.01	
18	Развитие выносливости	Прыжковая тренировка	Прыжки на скакалке, прыжки через скамейку, прыжки на одной ноге, выпрыгивания.	2	23.01 24.01 26.01	
19	Развитие выносливости	Круговая тренировка	Приседания, отжимания, прыжки, качание пресса, упражнение «велосипед», махи ногами, выпады, бег.	2	30.01 31.01 02.02	
20	Развитие выносливости	Игровая тренировка	Подвижные игры для развития выносливости: вышибалы, воробьи – вороны, гонка с выбыванием, эстафеты-поезда.	2	06.02 07.02 09.02	
21	Развитие выносливости	Кроссфит тренировка	подъемы ног на пресс, отжиманий от пола, приседания, прыжки на скакалке	2	13.02 14.02 16.02	
22	Развитие координационных способностей	Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты, перевороты, прыжки	2	20.02 21.02 22.02	
23	Развитие координационных способностей	Подвижные игры	Перестрелка, вышибалы, рыбак и рыбака	2	27.02 28.02 02.03	
24	Развитие координационных способностей	Эстафеты	Встречная эстафета с обручем и скакалкой, Эстафета скакалка в парах, Передача мяча в колонне	2	06.03 07.03 09.03	

25	Развитие координационных способностей	Спортивные игры	Баскетбол, волейбол	2	13.03 14.03 16.03	
26	Развитие координационных способностей	Настольный теннис	Упражнения с шариком и ракеткой, игра в настольный теннис	2	20.03 21.03 23.03	
27	Развитие координационных способностей	Упражнения на гимнастическом бревне	Ходьба, приставные шаги, выпады, прыжки, развороты	2	27.03 28.03 30.03	
28	Развитие координационных способностей	Полоса препятствий	акробатические кувырки вперед, бег по узкой опоре, лазание по канату, бег до стены и ее касание.	2	03.04 04.04 06.04	
29	Развитие быстроты	Тренировка быстроты реакции	Рывки и ускорения на различных исходных положениях (сидя, лежа, стоя, на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.	2	10.04 11.04 13.04	
30	Развитие быстроты	Прыжковая тренировка	Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная), прыжки в длину и высоту.	2	17.04 18.04 20.04	
31	Развитие быстроты	Прыжковая тренировка	Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная), прыжки в длину и высоту.	2	24.04 25.04 27.04	
32	Развитие быстроты	Тренировка	Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения	2	02.05 03.05 04.05	
33	Развитие быстроты	Спринтерский бег	Беговые упражнения. Ускорения 30, 60 метров, челночный бег.	2	08.05 10.05 11.05	
34	Развитие быстроты	Подвижные игры	«Перестрелка», «Вышибалы», «Рыбак и рыбка»	2	15.05 16.05 18.05	
35	Развитие быстроты	Спортивные игры	Баскетбол, волейбол	2	22.05 23.05 25.05	
36	Итоговое занятие	Сдача нормативов	Подведение итогов за год. Награждение за достижения по итогам года	2	29.05 30.05 31.05	
				72		

### Список использованной литературы:

1. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова// Физическая культура. 1- 11 кл.6 Программы для общеобразовательных учреждений – М.: Дрофа, 2002. -96с.;
2. Б.И.Мишин, Г.И. Погадаев// Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений –м.: Дрофа, 2005 – 76с: 4 ил.;
3. В.И. Лях «Тесты в физическом воспитаний школьников».Москва, 1998.
4. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002- 176с.