**Пояснительная записка**

Программа по общей физической подготовке (ОФП) является программой дополнительного образования, предназначенной для обучающихся специализированных (кадетских) классов второй ступени среднего общего образования. Данная программа предназначена для работы с обучающимися 5-9 кадетских классов как в очной форме, так и в заочной (онлайн)

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Занятия являются хорошей школой и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лѐгкоатлетических упражнений. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Программа «ОФП» рассчитана на учащихся 5-9 классов, 185 учебных часов из расчета 1 часа в неделю, на пять лет обучения. Занятия с учащимися проводятся в теоретической форме, возможно проведение занятий в условиях дистанционного обучения и в практической форме, в спортивном зале, на полосе препятствий, спортивный городок и стадион школы. Содержание программы «ОФП» для обучающихся специализированных (кадетских) классов имеет военную направленность.

**Форма обучения:** очная с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Формы организации учебного процесса:** применение фронтальных, групповых и индивидуальных форм работы.

**Цель программы:**

1. Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств.
2. Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
3. Пропаганда и популяция ЗОЖ.

**Задачи программы:**

1. Сформировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;

2. Развить двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

3. Укрепить здоровье детей. Путём приобщения их к занятиям физическими     упражнениями.

**В процессе изучения программы дополнительного образования детей «ОФП» предполагается приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:**

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

**Место учебного предмета в учебном плане дополнительного образования:**

ОФП, как учебный предмет входит в дополнительную образовательную область военно-прикладной подготовки и представлен для обязательного изучения обучающимися 5-9 специализированных (кадетских) классов, реализуется за счет компонента дополнительного образования.

**Актуальность** программы заключается в том, что физическая подготовка является одним из важнейших элементов военно-патриотического воспитания в кадетских классах. ОФП, дисциплинирует воспитанников кадетских классов, способствует развитию исполнительности, собранности, подтянутости, опрятности и формированию личности кадета.

**Оценка результатов обучения воспитанников**

В целях оценки и контроля результатов обучения в течении учебного года проводятся:

1. контрольные занятия по проверки усвоения знаний по темам курса;
2. анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года
3. спартакиада по военно-прикладным видам спорта.

**Календарно-тематическое планирование**

**«Общая физическая подготовка» 5-9 КК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Название темы** | **Кол-во часов** | |
|  |  |  | **теория** | **практика** |
| **1** |  | Вводный инструктаж по Т.Б., первичный инструктаж на рабочем месте | **1** |  |
| **2** |  | Равномерный бег 500 м., ОРУ на развитие общей выносливости |  | **1** |
| **3** |  | Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы |  | **2** |
| **4** |  | Равномерный бег на 800 м. ОРУ на развитие общей выносливости |  | **1** |
| **5** |  | Бег на 1000 м. без учёта времени. Высокий, низкий старт |  | **1** |
| **6** |  | Бег 60 м. с максимальной скоростью. Удержание тела висе на перекладине |  | **1** |
| **7** |  | Наклон вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа |  | **1** |
| **8** |  | Бег на 1000 м. с фиксированием результата |  | **1** |
| **9** |  | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа |  | **2** |
| **10** |  | Бег с высокого старта 40-60 м. Бег с низкого старта 80-90 м. |  | **1** |
| **11** |  | Прыжки в длину с разбега согнув ноги. ОРУ на развитие силы | **1** | **1** |
| **12** |  | Бег на 500 м. девушки, на 800 м. юноши |  | **1** |
| **13** |  | Техника длительного бега в равномерном темпе до 10 мин. |  | **1** |
| **14** |  | Техника равномерного бега до 12 мин. |  | **1** |
| **15** |  | Равномерный бег до 12-15 мин. |  | **1** |
| **16** |  | Равномерный бег до 15 мин. |  | **1** |
| **17** |  | Равномерный бег до 6-8 мин. Упр. На развитие скорости |  | **1** |
| **18** |  | Техника метания гранаты | **1** | **1** |
| **19** |  | Преодоление полосы препятствий |  | **1** |
| **20** |  | Бег 1000 м. |  | **1** |
| **21** |  | Метание гранаты на дальность | **1** | **1** |
| **22** |  | Бег 3000 м. |  | **1** |
| **23** |  | Челночный бег 10Х10 |  | **2** |
| **24** |  | Преодоление полосы препятствий |  | **1** |
| **25** |  | Комплексное силовое упражнение |  | **2** |
| **26** |  | Лазанье по вертикальному канату |  | **1** |
| **27** |  | Лазанье по вертикальному канату |  | **1** |
| **28** |  | Преодоление полосы препятствий |  | **1** |
| **29** |  | Равномерный бег 15 мин. |  | **1** |
| **30** |  | Равномерный бег 20 мин. |  | **1** |
|  |  |  | **4** | **33** |
| **Итого:** | | | **37 часов** | |

**Содержание программы**

Данные упражнения, которые задействует в работу огромное количество мышц. В процессе обучения физической подготовки используются средства, в основном, знакомые учащимся по урокам физической культуры. Применяются и другие доступные упражнения. Из всего многообразия средств ОФП на занятиях используются:

Упражнения для развития силы и силовой выносливости выполняются на гимнастических снарядах (подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание и выпрямление рук на брусьях), с набивными мячами, средствами тяжелой атлетики, в парных и групповых упражнениях.

1. Упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости (легкоатлетические упражнения, бег на дистанцию 30, 60, 100 метров; лазание по канату на время; занятия по лыжной подготовке; челночный бег 3×10 м., 5×10 м., 10×10 м.)
2. Упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости (серийные прыжки со скакалкой – на одной и двух ногах; серийные прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки с места и разбега в длину; выпрыгивание вверх с доставанием кольца, щита, подвешенного мяча)
3. Упражнения для развития ловкости и гибкости (акробатические упражнения; подвижные игры и эстафеты; специальные упражнения из баскетбола)

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника упражнений по видам спорта.

**Список литературы:**

1. Психология педагогического мышления. - СПб., 2000 г.

2. Королева Е., Юрченко П., Бурдыгина Т. Проблемные ситуации в школе и способы их решения. - М., 2008 г.

3. Лях В.И. Физическая культура. - М., 2008 г.

4. Матвеев А.П. Физическая культура М., 2008 г.

5. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Б. Физическая культура. – М., 2008 г.

6. Сергеев И.С. Основы педагогической деятельности. - СПб., 2004 г.

7. Абульханова-Славская К.А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности. - М., 1989 г.

8. Арефьева Г.С. Социальная активность. Проблема субъекта и объекта в социальной практике и познании. - М., 1994 г.

9. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. - М., 2005 г.

10. Подсвирова С.П. Формирование универсальных учебных действий средствами физической культуры. // Современные научные исследования и инновации. – Май, 2011. [Электронный ресурс]. URL: http://web.snauka.ru/issues/2011/05/131