

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«Центр спорта и образования «Самбо-70»
Департамента спорта города Москвы
(ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта)**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель кафедры

 / Сейтаблаева М.А./

подпись

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Протокол №1

заседание педсовета

ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70»

Москомспорта

«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ № 665

От «03» сентября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по интегрированному учебному курсу в области физической культуры и
спорта «Общая физическая подготовка и специальная физическая
подготовка»**

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ

Физическая культура

СОСТАВИТЕЛИ:

**Дацик Галина Ивановна,
Старший методист**

КЛАССЫ

5-9 классы

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

5 лет

**Москва
2023**

2.1.18.2. Рабочая программа учебного курса по избранному виду спорта «Общая и специальная физическая подготовка»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по избранному виду спорта: «Общая и специальная физическая подготовка» (далее – рабочая программа) разработана на основании Федеральных государственных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФГССП), Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования (далее – ФГОС ООО).

Настоящая рабочая программа сформирована и отражает цели, задачи и планируемые предметные результаты дополнительных образовательных программ спортивной подготовки *с учетом примерных дополнительных программ спортивной подготовки по виду спорта** (*по мере их утверждения).

Содержание учебного курса сформировано в соответствии с разделами учебного плана дополнительных образовательных программ спортивной подготовки: «Общая физическая подготовка» (далее – ОФП) и «Специальная физическая подготовка» (далее – СФП).

В рабочей программе в соответствии с ФГОС ООО также отражены планируемые личностные и метапредметные результаты освоения программы.

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека.

Содержанием раздела физической подготовки является воспитание физических способностей, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, выносливости и т.д.). Физическая подготовка также направлена на общее повышение функциональных возможностей организма и его сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Общая физическая подготовка

ОФП - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП обучающегося-спортсмена включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений спортсмена.

ОФП должна строиться согласно закономерностям переноса учебно-тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на

соревновательные действия в избранном виде спорта. Её необходимо строить таким образом, чтобы полностью использовать положительный перенос и по возможности исключить или нивелировать отрицательный результат.

Задачами ОФП являются:

- 1) укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоничное физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности;
- 2) развитие всех основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;
- 3) создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности - трудовой, военной, бытовой и т.д.

Основными средствами общей физической подготовки являются:

- строевые упражнения и перестроения;
- ходьба;
- бег;
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами;
- упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и стенка, бревно, перекладина, кольца, козёл, конь и др.).

Специальная физическая подготовка

Избранный вид спорта

Вид спорта (избранный) определяет специальную физическую подготовку (СФП) обучающегося-спортсмена и представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Целью СФП является развитие атакующих качеств обучающегося-спортсмена, определяемых основными задачами:

- развитие координационных и скоростно-силовых способностей, специальных двигательных реакций;
- развитие специальной выносливости.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебного курса по выбору в избранном виде спорта: «Общая и специальная физическая подготовка» в части, формируемой участниками образовательных отношений, составляет **170 часов (по 34 часа в 5-9 классах).**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1. *Развитие всех основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости, координации движений:*
 - общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами;

- упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и стенка, бревно, перекладина, кольца, козёл, конь и др.);
- строевые упражнения и перестроения;
- ходьба;
- бег.

ОФП

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением) Переноска неопредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине).

Развитие выносливости. Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения

для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Технические действия национального вида спорта: САМБО.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий.

СФП

2. Развитие специальных двигательных реакций

Сила бойца и быстрота движений определяют главные атакующие действия. Ударные движения характеризуются «взрывными» способностями мышц, последовательностью и согласованностью их сокращений (техникой исполнения движения).

Развитие силы и быстроты движений включают упражнения:

- толчковые (медицинбол, ядро, штанга, отжимание в упоре, камни и др.);
- бросковые (мячи, камни, граната и др.);
- ударные (боксерский мешок, груша, кувалда, удары с отягощением, эспандером и др.);
- беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощением на ногах, с препятствиями и др.);
- прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге, с двойными оборотами;
- выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.;
- прыжки с отягощениями, на песке, глубокому снегу, на мелководье и др.

3. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей

Координация движений в борьбе определяется согласованностью ударных движений. Совершенствование специальной координации движений в борьбе начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке.

Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

4. Развитие специальной выносливости

Бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжелые удары усиливают воздействие на организм бойца.

Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнером, многократное проведение поединка с одним или несколькими

партнерами, тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными тактическими задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

Для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения:

развитие общей выносливости:

- затяжные ускорения в гору,
- бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности.

развитие специальной выносливости:

- бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами;
- с укороченным отдыхом;
- с удлиненным раундом и укороченным отдыхом;
- с увеличением количества раундов;
- с отягощениями на руках и ногах;
- в нагрузочном эспандере и др.;
- вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- стремление к самовыражению в избранном виде спорта и физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при проведении учебно-тренировочных занятий спортом;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения интегрированных занятий физической культурой и спортом, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий спортом;
- готовность организовываться на учебно-тренировочных занятиях спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и общей и специальной физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий спортом, а также интегрированных занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении заданий во время учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, возможности профилактики вредных привычек.
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма к занятиям спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий спортом;
- умение измерять индивидуальную физическую форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений состояния организма и повышение его потенциала к занятиям избранным видом спорта.
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий спортом и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися-спортсменами, сравнивать её с эталонным образцом, выявляя ошибки;
- коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого тренировочного упражнения, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам партнеров своей команды и команды соперников;
- активно взаимодействовать в условиях учебно-тренировочной деятельности, ориентироваться на указания тренера-преподавателя и правила ведения боя при возникновении нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку и ее исправление;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В области общей физической подготовки обучающийся-спортсмен должен уметь и владеть:

- основными комплексами физических упражнений;
- навыками развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничного сочетания применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- опытом участия в физкультурных мероприятиях;

В области специальной физической подготовки обучающийся-спортсмен должен уметь и владеть:

- знаниями требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- комплексом специальных физических упражнений (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- основами техники и тактики избранного вида спорта;
- знаниями требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знаниями требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- уровнем физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающим преодоление подготовительных и подводящих физических тренировочных нагрузок;
- знаниями официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опытом участия в спортивных мероприятиях.

Оценка осуществляется в баллах на основе учета спортивных результатов обучающихся-спортсменов:

- сдача контрольных нормативов по избранному виду спорта,
- выполнение разрядных требований ЕВСК,
- учет результатов участия в соревнованиях