

МБОУ «Новогорская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»
Заместитель руководителя
по ВР МБОУ «Новогорская СОШ»
 / Япарова Н.Ю./

«Утверждаю»
Руководитель МБОУ
«Новогорская СОШ»
 / Актаева Е.В. /
Приказ № _____ от «30» 08 2023г.



**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая
программа
«Общая физическая
подготовка»**

Возраст: 11-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Горская Оксана Петровна
Советник директора по воспитательной работе

2023год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Новизна и актуальность программы

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Здоровье человека зависит от многих факторов и один из них - физическое развитие. Развитие физических качеств начинается с раннего возраста, и школьный период жизни - самое благоприятное время для этого. В процессе физического воспитания в школе большое значение имеет внеклассная спортивно-массовая работа, одной из эффективных форм которой является кружок по общей физической подготовке.

Данная программа направлена на формирование у обучающихся устойчивого мотива и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, воспитание моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения, творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, организации самостоятельных занятий.

Цель программы – создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- целенаправленно развивать физические качества, совершенствовать двигательные навыки, изученные на уроках физической культуры;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, точность воспроизведения) и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость) способности;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.

Программа группы «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она в достаточно полной

мере дает возможность детям отдохнуть, переключиться с учебы на активный вид деятельности, освоить новые игры и развить основные физические показатели и нравственные качества, исполнительские способности (память, умение, копировать действия других, повторять увиденное и услышанное), что немаловажно для развития детей, но и творческие (наблюдательность, умение анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости закономерности).

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Организационные условия организации программы.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Группа ОФП создана для учащихся 5-9 классов, которые хотят заниматься физической культурой, а также для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу, что составляет 34 часа в год.

Ожидаемые результаты:

1. Улучшение показателей физического развития;
2. Выполнение нормативных показателей.

Основные методы работы: словесные (рассказ, беседа, инструктаж), наглядные (применение, полученных знаний на практике), практические (выполнение нормативов, спортивные игры).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ ОФП

В результате освоения Обязательного минимума содержания дополнительного образования «Общая физическая подготовка» учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Требования к уровню подготовки учащихся по предмету «Физическая культура» согласуются с требованиями Государственного стандарта. При итоговой аттестации учащиеся ОФП должны выполнить не менее 70% требований программы.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

Требования к освоению учебного материала

№пп	Иметь представление	Уметь	Демонстрировать
1	О связи физических упражнений со здоровьем. О способах изменения направления и скорости движения; О режиме дня и гигиены. Об утренней гимнастике Значение физических упражнений для здоровья человека	Выполнять утреннюю гимнастику. Выполнять комплексы разной направленности	Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места
2	О физических качествах. О закаливании	Измерять физические качества. Выполнять комплексы для развития физических качеств	Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа; отжимание; подтягивание
3	О разновидностях физических упражнений. Об особенностях спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол	Играть в волейбол, баскетбол; Выполнять броски с разных точек; Выполнять комплексы разной направленности	бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места; умение владеть различными видами мячей
4	О роли и значении физической культуры для подготовки к службе в армии. О физической подготовке и ее связи с физическими качествами	Определять величину нагрузки	Из положения сидя наклон вперед; бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№пп	Количество часов			
	Наименование раздела и тем	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Ознакомление с правилами соревнований. ТБ на занятиях ОФП	В процессе занятий Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 10-15 минут вводной части		
3	Теоретические знаний			
4	Лёгкая атлетика.	6	-	6
5	Гимнастика	6	-	6
6	Спортивные игры <ul style="list-style-type: none"> • футбол • лыжи • баскетбол 	17	-	17
7	Контрольные тесты	4	-	4
Итого		34	1	34

Календарно-тематическое планирование

№ пп	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	дата	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»	1		
	Легкая атлетика. Лапта	7		
2	Бег на короткие дистанции. Игра «Лапта»	1		
3	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Игра «Лапта»	1		
4	Ускорения; бег по повороту; финиш. Игра «Лапта»	1		
5	Бег на время на дистанции 30. 60м. Игра «Лапта»	1		
6	<i>Соревнования на звание лучшего бегуна</i>	<i>1</i>		
7	Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Лапта»	1		
	Футбол	7		
8	Удар по неподвижному мячу	1		
9	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи	1		
10	Удар по мячу на точность	1		
11	Ведение и обводка. Отбор мяча	1		
12	Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча	1		
13	Вбрасывание мяча. Игра вратаря			
14	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Ударнеподвижного мяча с 11 метров Контрольные тесты.	1		
	Гимнастика	7		
15	Акробатические упражнения	1		
16	Акробатические упражнения	1		
17	Комбинация акробатических упражнений	1		
18	Комбинация акробатических упражнений	1		
19	Упражнения в висах и упорах на брусьях, перекладине	1		
20	Упражнения в висах и упорах на брусьях, перекладине	1		
21	Комбинация упражнений на брусьях и перекладине. Развитие силовых способностей	1		

	Лыжная подготовка	7		
22	Одновременный одношажный ход.	1		
23	Коньковый ход.	1		
24	Торможение и поворот плугом.	1		
25	Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
26	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
27	Прохождение 5км.	1		
28	Подвижные игры на лыжах.	1		
	Баскетбол	6		
29	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места	1		
30	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	1		
31	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении	1		
32	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии	1		
33	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском	1		
34	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча споследующим броском	1		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану.

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.)
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости,
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры:

- сдача нормативов по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

Техническая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
- обучение командным тактическим действиям

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):

Подготовительная, основная и заключительная части.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ
Ожидаемый результат (футбол)

№ п/п	I.Контрольные упражнения	результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
II.Техническая подготовка		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Подачи и их прием, ударов	6
III.Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3х10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5
IV.Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
V.Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

Ожидаемый результат (баскетбол)

По окончании учебного года учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: Передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
12-13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

класс	девочки	мальчики				
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
13-15 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча

№ п/п	Контрольные упражнения	13-15 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (кол-во раз)	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	8

Ожидаемый результат (волейбол)

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка мальчики			Оценка девочки				
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
	3. Передача	13	5	4	3	2	4	3	2	1

	мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	14	6	5	3	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	7	4	3	1	6	4	3	1
		14	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	4	3	2	1	4	3	1	0
		14	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1

	на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)									
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
Технически й прием	Контрольн е упражнения	Возрас т лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высоки й	Выше среднег о	средни й	низки й	высоки й	Выше среднег о	средни й	низки й
III. Нападающи й удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность	15	6	5	4	3	5	4	3	2

ПЕРЕЧЕНЬ
учебного оборудования для практических занятий по физической культуре

	Раздел программы (тема практического занятия)	Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий
Начальная школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	4 шт.
		Маты гимнастические	7 шт.
		Скамейки гимнастические	4 шт.
		Перекладины	1 шт.
		Палка гимнастическая	10 шт.
		Свистки судейские	2 шт.
		Секундомеры	1 шт.
	Комплект для занятий гимнастикой		
		Козел гимнастический школьный	1 шт.
		Мостик гимнастический	1 шт.
		Обручи гимнастические	10 шт.
		Скакалки гимнастические	6 шт.
	Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1 шт.
		Мячи малые теннисные	3 шт.
	Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	1 шт.
		Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.
		Сетка волейбольная	2 шт.
		Мячи волейбольные	1 шт.
		Мячи баскетбольные	6 шт.
		Щиты баскетбольные	2 шт.

		Канат для перетягивания	1 шт.
--	--	-------------------------	-------

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

№		Кол-во	Размер	Площадь	Требования
Средства доврачебной помощи.					
	2. Аптечка медицинская	1			
СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ					
	Спортивный зал игровой	1	9x18		С раздевалками для мальчиков и девочек душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
	Кабинет учителя	1			Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф книжный, шкаф для одежды
	Площадка игровая волейбольная	1	9x18		

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, 2011г.).
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.