


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Цнинская средняя общеобразовательная школа №2»
Городской округ-город Тамбов

<p>Принята на заседании методического совета Протокол №6 от «19» июня 2023 г.</p>	<p>Утверждаю: Директор _____ Черникова С.В. Приказ №219 от 19.06.2023 г.</p> 	<p>Рассмотрена на методическом объединении ПДО Протокол №4 «19» июня 2023 г.</p>
---	---	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: младший и средний школьный возраст
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Хабаров Алексей Николаевич
учитель физкультуры

2023 г.

Информационная карта

1. Учреждение МБОУ «Цнинская средняя общеобразовательная школа №2»

2. Полное название программы «Общая физическая подготовка»

3. ФИО, должность педагога Хабаров Алексей Николаевич, педагог дополнительного образования

4. Сведения о программе:

4.1 Нормативная база:

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 №273ФЗ

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022г. №629)

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022г.)

- Регламент предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительной общеобразовательной программе» (Постановление г.Тамбова Тамбовской области 04.07.2023г. №5342)

- Устав МБОУ «Цнинская средняя общеобразовательная школа №2»

- Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Цнинская СОШ №2»

4.2 Область применения: дополнительное образование детей

4.3 Направленность: физкультурно-спортивная

4.4. Тип программы: экспериментальная

4.5 Вид программы: общеразвивающая

4.6 Возраст обучающихся: 12-14 лет

Продолжительность обучения: 1 год

5 Способ освоения содержания образования: практический

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «О Ф П» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010); Образовательной программы МБОУ СШ № 8г. Ярцево Смоленской обл.; Учебного плана МБОУ СШ № 8г. Ярцево Смоленской обл. на 2016-2017 учебный год.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой программы ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Занятие в секции ОФП направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка». Программа рассчитана на 1 год, 162 часа.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «О Ф П» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и

неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физической культурной деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
	Легкая атлетика			
1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Понятие «Низкий старт».	2		
2	Медленный бег до 8 мин.	2		
3	Разновидности ходьбы.	2		
4	Челночный бег.	2		
5	Самоконтроль при физических занятиях. Бег на короткие дистанции (60 м).	2		
6	Бег на средние дистанции 500 м.	2		
7	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2		
	Спортивные и подвижные игры			
8	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол.	2		
9	Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	2		
10	Основная стойка баскетболиста. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	2		
11	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад. Ведения мяча с заданием.	2		
12	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	2		
13	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	2		
14	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча)	2		
15	Бросок мяча с места.	2		

	Передача мяча в движении.			
16	Выполнение штрафного броска.	2		
17	Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.	2		
18	Дружеская встреча по баскетболу.	2		
	Лыжная подготовка			
19	Правила ухода за лыжами. Лыжные мази. Передвижение на лыжах до 1 км.	3		
20	Как помочь друг другу при обморожениях. Передвижение на лыжах до 1,5 км	2		
21	Совершенствование попеременного двухшажного хода	3		
22	Эстафета на лыжах по кругу.	2		
23	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	3		
24	Правила соревнований. Совершенствование скользящего шага с палкой.	2		
25	Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой».	3		
26	Спуск с гор в средней стойке. Подъёмы «лесенкой».	2		
27	Соревнование по лыжным гонкам.	3		
28	Совершение спусков и подъёмов. Торможение «плугом».	2		
29	Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время.	3		
	Гимнастика			
30	Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа - прыжки на скакалке	2		
31	Акробатические упражнения - перекаты, "мост", "берёзка", "лодочка".	3		
32	Кувырок вперёд, назад.	2		
33	Опорный прыжок через козла.	3		
34	Эстафеты с элементами акробатики.	2		
35	Полоса препятствий на время.	3		
	Легкая атлетика			
36	Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперёд и в сторону.	2		
37	Метание мяча в цель из различных исходных положений.	3		
38	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	2		
39	Эстафетный бег по кругу	3		

40	Встречная эстафета	2		
41	Кросс 500-1000м.	3		
	Спортивные и подвижные игры			
42	Футбол. Из истории развития. Удар по неподвижному мячу.	2		
43	Правила игры. Удар по мячу с подачи.	3		
44	Предупреждение травм. Удар по мячу на точность.	2		
45	Ведение мяча - обводка стоек.	3		
46	Жонглирование мячом	2		
47	Удар неподвижного мяча с 11 метров	3		
48	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	2		
49	Соревнование по футболу	3		
50	Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	2		
51	Основная стойка баскетболиста. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	3		
52	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад.	2		
53	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад.	3		
54	Подведение итогов	2		
	итого	162ч		

Содержание программы:

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Легкая атлетика: бег 60,100, 200, 400,1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ноги; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

Методическое обеспечение :

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; 10-11 кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.
- Алгоритмы выполнения комплекса упражнений.
- Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видеоуроки.
- Спортивная площадка при школе.
- Баскетбольные щиты, волейбольная сетка.
- Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладыны, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики.
- Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная соревнования.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

- 1) Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
- 2) Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).
- 3) Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

Список использованной литературы:

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.
- Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
- Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.
- Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт», 2010 г.