

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Локшинская
средняя общеобразовательная школа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа "Общефизическая подготовка"

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

педагог дополнительного образования

Мальковский Ю.В.

2023-2024 уч.год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общездоровьесберегающая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она является модифицированной и разработана на основе

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с учетом требований Положения о порядке оформления образовательных программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях от 12.11.2008 г. Программа «Общездоровьесберегающая подготовка» реализуется в объединениях дополнительного образования Локшинской школы.

Педагогическая целесообразность разработки и внедрения данной образовательной программы обусловлена тем, что одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа секции 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.

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.

Программа ОФП рассчитана на учащихся в возрасте от 10-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Актуальность, практическая значимость данной программы выражается в том, что Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Начальное изучение учащихся проводится при записи в секцию, во время беседы с ребёнком, с родителями; в процессе медицинского осмотра; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Цель дополнительной образовательной программы «Общефизическая подготовка»

- ✓ Развитие и формирование всестороннего развития личности школьника.
- ✓ увеличение двигательной, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Для достижения данной цели формулируются следующие задачи:

обучающие:

обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;

развивающие:

развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;

воспитательные:

формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;

профилактика отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата.

воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма.

формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

Отличительной особенностью данной программы является то, что заниматься в секции по общей физической подготовке может каждый школьник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям, школьники принимаются по заявлению родителей.

Возраст детей, которым адресована данная дополнительная образовательная программа, - 10-16 лет (4-10 классы).

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам: обучающие могут быть отчислены при условии систематического непосещения занятий; смена места жительства и др. На второй и третий год обучения

могут быть зачислены обучающиеся, не занимавшиеся в группе первого года обучения, при условии успешного прохождения собеседования. (Если несколько лет обучения)

Наполняемость групп выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.2006 № 06-1616 «О методических рекомендациях» (Приложение 7 «Примерная наполняемость групп»):

1 год обучения – до 15 человек,

Срок реализации программы 1 год.

Режим занятий: четыре академический час в неделю.

Программа рассчитана на 144 часа в год.

Ведущей **формой** организации обучения является групповая.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения

обучающийся должен знать: овладеть знаниями о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

обучающийся должен уметь: осуществлять взаимоконтроль ;самоконтроль; итоговый контроль умений и навыков; контроль за состоянием здоровья.

Способами определения результативности реализации данной программы являются стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования, укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	<u>Физическая культура и спорт в РФ.</u> <u>Гигиена, предупреждение травм,</u> <u>врачебный контроль, самоконтроль (4 ч.)</u> Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный	4	4	

[illegible]

	изученных ударов против ударов противника. Игры на счёт.			
7.	Соревнование в секции по круговой системе. <i>Контрольные испытания, соревнования</i>	4		4
8.	<u><i>Гимнастика и акробатика (12 ч.)</i></u> Строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).	2	1	1
9.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	4		4
10.	Лазанье, висы, упоры, равновесие	2		2
11	Лазанье по канату. Подтягивание из виса (мальчики), сгибание, разгибание рук в упоре лежа, сидя (девочки).	2		2
12.	Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.	2		2
13.	<u><i>Стрельба (10 ч.)</i></u>	2	1	1
14.	Стрелковый спорт в РФ. Основы стрельбы. Назначение, свойства, устройство пневматической винтовки.			
15.	Изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире. Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки. Инструктаж по т/б.	8	2	6

16.	<u>Баскетбол (34 ч.)</u> Влияние занятий баскетболом на организм занимающегося. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила игры. <i>Инструктаж по технике безопасности на воде. Места занятий, оборудование, инвентарь.</i>	2	2	
17.	Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с отскоком и без. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	8		8
18.	Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Штрафной бросок.	8		8
19.	Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Перехват, вырывание, добивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Учебная игра.	8		8
20.	Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Учебная игра.	8		8
21.	<u>Футбол (27 ч.)</u> Правила игры. Передвижения и прыжки.	2	1	1

	Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой.			
22.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Учебная игра.	2		2
23.	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления. Финты. Отбор мяча. Учебная игра	9		9
24.	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Учебная игра	7		7
25	Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приёма, способа противодействия нападающему, страховка. Учебная игра	7		7
Итого		114	20	94

Содержание первого года обучения

Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно - физкультурном диспансере.

Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, настольным теннисом, подвижным и спортивным играм, стрельбе, плаванию.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Лазанье, висы, упоры, равновесие

Лазанье по канату. Подтягивание из виса (мальчики). Акробатические упражнения.

Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.

Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов.

Кросс 2000 - 5000 м.

Подвижные игры.

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

Настольный теннис.

Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева.

Выбор позиции. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счёт. Соревнование в секции по круговой системе.

Футбол.

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приёма, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях.

Стрельба

Стрелковый спорт в РФ. Основы стрельбы. Назначение, свойства, устройство пневматической винтовки. Изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире. Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки.

Баскетбол.

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Инструкторская и судейская практика.

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

Контрольные испытания, соревнования.

Методическое обеспечение программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования. - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

2. Нормативная часть учебной программы.

Заниматься в секции по общей физической подготовке может каждый школьник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям, школьники принимаются по заявлению родителей.

3. Материально-техническое оснащение занятий

Спортивный зал.

Спортивная площадка.

Гимнастическая скамейка.

- Гимнастическая стенка.
- Мяч для метания.
- Эстафетные палочки.
- Гимнастический козел.
- Гимнастический мат.
- Набивной мяч.
- Скакалки.
- Гимнастический конь.
- Гимнастический мостик.
- Палки гимнастические .
- Обруч гимнастический.
- Гимнастическая перекладина.
- Перекладина стационарная.
- Гранаты.
- Канат для перетягивания.
- Канат для лазания.
- Мяч баскетбольный.
- Волейбольная сетка.
- Мяч волейбольный.
- раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря.

Список литературы

1. Былеева Л. В. Подвижные игры. М.
2. Портных Ю. И. Спортивные игры. М.
3. Качашкин В. Н. Физическое воспитание в начальной школе. М.
4. Уроки физической культуры в 5-10 классах.