

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Первомайская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
класных руководителей
Протокол от 31.08.23 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Т.Н. Шестакова
Протокол от 31.08.23 г. №1

Выписка
из основной образовательной программы
основного общего образования

**Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей
физкультурно-спортивной направленности
"Общая физическая подготовка"
2023-2024 учебный год**

Составитель: Черкез Руслан Александрович
Учитель физической культуры

Выписка верна 31.08.23 г.



Директор школы Пугачева Л.Г.

2023

Пояснительная записка

Данная программа секции «Общая физическая подготовка» разработана для реализации в основной школе и рассчитана на возраст 11 – 15 лет (5 – 8 классы). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Цели программы:

совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи.**

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Для реализации программы

Место проведения:

- Спортивная площадка (футбольное поле, гимнастический городок, беговая дорожка);
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Место учебного предмета в учебном плане

Программа кружка «ОФП» рассчитана на 68 часов.

Организационно-методические рекомендации

Возраст детей: 11-15 лет

Занятия проводятся 2 раз в неделю - 2 часа.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты освоения программы «ОФП»:

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
 - вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
 - взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (Приложение 1).

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач:

образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато - географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Занятия проводятся с нагрузкой **2 часа** в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
	Техника безопасности во время занятий ОФП			
	Лёгкая атлетика	28	-	28
	Силовая гимнастика	6		6
	Лыжная подготовка	7		7
	Спортивные игры:	27	-	27
			-	6
	Волейбол	6		6
	Баскетбол	12	-	12
	Настольный теннис	9	-	9
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	ИТОГО	68	1	67

Основы обучения:

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. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Тематическое планирование по офп

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	1
	Легкая атлетика	9
2.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой .Основные виды легкой атлетики. Развитие выносливости.	1
3.	Развитие выносливости. В беге до 5-7 минут. Упражнения на развития мышц ног. Приседания, выпады, прыжковые.	1
4.	Развитие выносливости бег 5-7 минут. Упражнения для развития мышц туловища, отжимания, подтягивания, подъем туловища.	1
5.	Развитие выносливости бег 7-10 минут. Упражнения для развития гибкости и координационных способностей.	1
6.	Развитие выносливости в беге 7-10 минут. Упражнения на мышцы ног, приседания, выпады, прыжки, многоскоки	1
7.	Прием нормативов бег 60 м. Отжимания. Подтягивания. Прыжок в длину. Наклон вперед на гибкость. Подъем туловища. Прыжки на скакалке	1
8.	Развитие стартового разгона по 20-30 метров. Упражнения на	1

	туловище. Отжимания, подтягивания, упражнения на пресс.	
9.	Развитие стартового разгона по 20-30 метров. Упражнения на ноги. Приседания, выпады, выпрыгивания	1
10	Развити быстроты ускорения по 30-40 метров. Упражнения на баланс, гибкость координацию движений.	1
	Раздел спортивные игры Баскетбол	7
11.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы. Упражнения для развития мышц ног.	1
12.	Ловля и передача мяча. Учебная игра. Упражнения для развития мышц туловища.	1
13	Бросок мяча в кольцо двумя руками. Упражнения для развития координации ловкости баланса гибкости.	1
14	Броски мяча в кольцо после ведения. Учебная игра.	1
15	Упражнения с мячом в парах и группах. Развития мышц ног. Приседания выпады, прыжковые.	1
16	Ловля и передача мяча в парах и тройках. Упражнения для развития туловища. Отжимания, подтягивания, планка, подъем туловища	1
17.	Учебная игра в баскетбол. Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации движений..	1
	Раздел спортивные игры настольный теннис	9
18	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	1
19	Игра толчком справа и слева. Упражнения для развития мышц ног.	1
20	Атакующие удары по диагонали. Упражнения для развития мышц туловища	1
21	Атакующие удары по линии. Упражнения для развития, координации ловкости точности, гибкости.	1
22	Игра в защите.. Упражнения для развития мышц ног.	1
23	Выполнение подач разными ударами. Упражнения для развития мышц туловища	1
24	Игра в разных направлениях. Упражнения для развития, координации ловкости точности, гибкости.	1

25	Игра на счет разученными ударами.	1
26	Сдача контрольных нормативов. Челночный бег. Подтягивания. Отжимания. Подъем туловища на пресс. Прыжок в длину. Наклон вперед на гибкость. Прыжки на скакалке.	1
27	Цикл развития скоростно силовых качеств.	6
	Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег. Приседания. Выпрыгивания. Выпады.	1
28	Скоростно-силовая подготовка Упражнения для развития мышц туловища. Отжимания. Подтягивания подъем туловища, планка..	1
29	Развитие быстроты. Ускорения с низкого старта, челночный бег, прыжковые. Упражнения для развития гибкости, координации равновесия.	1
30	Развитие силовой выносливости. Отжимания, подтягивания. Подъем туловища.	1
31	Развитие силовой выносливости. Приседания, выпады, прыжковые упражнения.	1
32	Развитие быстроты. Челночный бег, бег с ускорением. Игра салки.	1
	Спортивная игра волейбол, с элементами пионербола.	6
33	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча. Развитие мышц туловища, отжимания, подтягивания, планка, подъем ног.	1
34	Приём мяча. Передача мяча. Упражнения для развития мышц ног. Приседания, прыжковые, выпады.	1
35	Учебная игра. Упражнения для развития ловкости координации, гибкости.	1
36	Прием и передача мяча в парах. Упражнения для развития туловища, подтягивания отжимания подъем туловища на пресс.	1
37	Учебная игра. Упражнения для развития мышц ног. Приседания, выпады, прыжковые,	1
38	Учебная игра. Развитие координационных способностей гибкости ловкости.	1
	Лыжная подготовка.	7
39	Развитие выносливости. Прохождение дистанции на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки.	1

40	Развитие выносливости. Прохождение дистанции одновременно одношажным ходом.	1
41	Развитие выносливости. Прохождение дистанции одновременно одношажным ходом..	1

42	Развитие выносливости. Прохождение дистанции коньковым ходом.	1
43	Развитие выносливости. Прохождение дистанции коньковым ходом..	1
44	. Развитие выносливости. Прохождение дистанции коньковым ходом.	1

45	Развитие выносливости. Подъем в горку .	1
-----------	--	----------

	Силовая гимнастика	6
46	.Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Развития силы, отжимания подтягивания, подъем туловища, планка	1
47	Развитие силы в мышцах ног. Приседания выпады прыжки многоскоко.	1
48	Развитие гибкости координации, упражнения в парах..	1
49	Знакомство с гимнастическими снарядами, брусья перекладина, Упражненияна снарядах.	1
50	Упражнение для развития мышц ног.Выпады, прыжки, приседания.	1
51	Развитие гибкости координации, упражнения в парах.	1
	Спортивные игры Баскетбол.	5
52	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы..	1
53	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо..	1
54	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия..	1
55	Броски мяча в кольцо после ведения..	1
56	Учебная игра в баскетбол .	1

	Легкая атлетика.	12
57	Т Б во время занятий легкой атлетикой. Развитие выносливости бег в медленном темпе 10-15 минут	1
58	Развитие выносливости бег в медленном темпе 10-15 минут. Упражнения для развития мышц туловища отжимания, подтягивания.	1
59	Развитие выносливости бег в медленном темпе 10-15 минут. Упражнения для развития мышц ног.	1
60	Развитие гибкости координации и баланса..	1
61	Развитие быстроты бег на короткие дистанции.. Упражнения для развития мышц ног.	1
62	Развитие быстроты бег на короткие дистанции... Упражнения для развития мышц туловища отжимания, подтягивания.	1
63	Развитие быстроты бег на короткие дистанции... Развитие гибкости координации и баланса..	1
64	. Развитие выносливости бег в медленном темпе 10-15 минут	1
65	Развитие гибкости координации и баланса...	1
66	Развитие быстроты бег на короткие дистанции.. Упражнения для развития мышц ног..	1
67	Развитие быстроты бег на короткие дистанции... Упражнения для развития мышц туловища отжимания, подтягивания..	1
68	Подведение итогов работы, сдача нормативов 60 метров, подтягивания, подъем туловища, отжимания, челночный бег.	1

Литература

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2018 год.
4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

Приложение 1 (обязательное)

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **7-11** лет представлены в таблице П.2.1

Таблица П. 2.1

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8

2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0-6,5	5,5-6,0
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	-	10-10,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	155-165
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	30-35	35-45

Примечание - в таблице П.2.1 приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **12-13 лет** представлены в таблице П.2.2

Таблица П.2.2

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 800 м	-	Без учета времени
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10-10,5	9,5-10
4.	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-200
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	70-75	80-85
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	10-12	15-20
7.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество)	12	18
8.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15-20	20-25

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **14-15 лет** представлены в таблице П.2.3

Таблица П.2.3

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,3-4,6
2	Бег 1000 м (мин)	4,5 и менее	4,3 и менее
3	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5-10	9-9,5
4	Бег 3000 м	-	Без учета времени
5	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-205
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	90-95	100-105
7	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	14-18	20-25
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	15-20	25-30
9	Отжимание от пола	20-25	30-35

10	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	10-12	-
11	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	5-8

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста **16-17 лет** представлены в таблице П.2.4

Таблица П.2.4

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
•	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
•	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
•	Бег 3000 м (мин)	Без учета времени	15 и менее
•	Прыжок в длину с места (см)	190-200	230-240
•	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	100-105	110-120
•	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	20-25	30-35
•	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	25	30
•	Отжимание от пола	25-30	35-40
•	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	15-25	-
•	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	10