

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Рассмотрена на
заседании
методического
совета
Протокол № 5
от "03" июня 2022

Согласовано
заместитель
директора по УВР
Ю.В. Первалова
Первалова
"03" июня 2022

Принята
педагогическим
советом
Протокол № 9
от "03" июня 2022

Утверждаю
директор
А.А. Орищенко
Приказ № 204-Од
от "22" августа 2022



Рабочая дополнительная образовательная программа
по общей физической подготовке

н.п. Ёнский
2022

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание	7
4. Методическое обеспечение	10
5. Литература	12

1. Пояснительная записка

Одна из основных тенденций развития современного общества – сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Общая физическая подготовка (Далее – ОФП) является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП – это основа любого вида спорта.

Общеобразовательная общеразвивающая программа по ОФП составлена на основе материала общеобразовательной программы по физической культуре, дополняя его с учётом интересов детей к тем или иным видам спорта, а также с учетом пола, возраста, местных особенностей. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, методическую и спортивно-оздоровительную составляющие, для каждого учащегося создаются условия для целенаправленной самореализации в условиях взрослой жизни.

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей учащихся.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

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

Программа общей физической подготовки рассчитана на школьников в возрасте от 6 до 18 лет и предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Цель программы – содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка».

Задачи программы:

- познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований;
- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье воспитанников;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать моральные, волевые качества, взаимопомощь;
- воспитывать навыки общественного поведения.

Условия приема на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по ОФП.

Для приема необходимо в установленный срок предоставить заявление от родителей или законных представителей о зачислении на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по ОФП; копию свидетельства о рождении или паспорта.

Наполняемость учебной группы – 10 человек. В группу набираются дети разного возраста с разным уровнем развития. В группе занимаются и мальчики и девочки, для учащихся младших классов игры проводятся по упрощённым правилам.

Срок реализации программы – один год. Число учебно-тренировочных занятий в течение учебного года - 34 часа продолжительностью 45 минут. Обучение пройдут 4 группы по 10 человек.

Основные формы и методы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.).

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- умение представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание основных физических качеств человека, индивидуальных показателей (длина и масса тела) физического развития;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знание правил и последовательности выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и

формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- умение передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- умение выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- умение выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);

- умение осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоение на определенном уровне навыков работы с различными мячами;

- способность применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	8
2	Гимнастика	8
3	Волейбол и лыжная подготовка	10
4	Баскетбол	8
8	Общее количество часов	34

3. Содержание программы

Лёгкая атлетика (8 часов)

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Бег на время на дистанции 30 м, 60 м. Бег на время на дистанции 100 м. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Гимнастика (8 часов)

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Гимнастика с элементами акробатики. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие мышц груди. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы). Упражнения на развитие мышц шеи. Упражнения на развитие мышц предплечья. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие мышц бедра и голени. Стретчинг.

Волейбол и лажная подготовка (10 часов)

Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки, передвижения в стойках. Передачи мяча на месте, в движении. Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая). Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола. Переноска лыж. Надевание лыж. Передвижение на лыжах. Спуск в высокой и низкой стойке. Скользящий шаг с палками.

Баскетбол (8 часов)

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
Лёгкая атлетика (8 часов)		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Планирование тренировок. Бег на короткие дистанции. ОРУ. Подвижные игры	1
2	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно. Ускорения, бег по повороту, финиширование. ОРУ. Подвижные игры	1
3	Бег на время, дистанции 30 м, 60 м. ОРУ. Подвижные игры	1
4	Бег на время, дистанция 100 м. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса	1
5	Бег по пересечённой местности. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса	1
6	Кроссовая подготовка до 10 мин. ОРУ	1
7	Прыжок в высоту способом «перешагивание». ОРУ. Подвижные игры	1
8	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». ОРУ. Подвижные игры	1
Гимнастика (8 часов)		
9	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Планирование тренировок. Гимнастика с элементами акробатики («мост», стойка на лопатках, «колесо», перекаты, кувырки). ОРУ	1
10	Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие мышц спины. ОРУ. Подвижные игры	1
11	Упражнения на развитие мышц груди. ОРУ. Подвижные игры	1
12	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы). ОРУ. Подвижные игры	1
13	Упражнения на развитие мышц шеи. Упражнения на развитие мышц предплечья. ОРУ. Подвижные игры	1
14	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие мышц бедра и голени. ОРУ. Подвижные игры	1
15	Стретчинг. ОРУ. Подвижные игры	1
16	Беседа «Травмы. Оказание первой медицинской помощи». ОРУ. Подвижные игры	1
Волейбол и лыжная подготовка (10 часов)		
17	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки, передвижения в стойках. ОФП	1
18	Прием и передача мяча.	1
19	Передачи мяча на месте, в движении. ОФП	1
20	Передачи сверху и снизу двумя руками.	1
21	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая). ОФП	1
22	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
23	Переноска лыж. Надевание лыж.	1
24	Передвижение на лыжах.	1
25	Спуск в высокой и низкой стойке.	1
26	Скользющий шаг с палками.	1
Баскетбол (8 часов)		
27	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещения и остановки. Ведение мяча. ОФП	1

28	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. ОФП. Развитие физической силы	1
29	Ведение мяча. ОФП. Упражнения на развитие мышц стопы и голени	1
30	Броски мяча в кольцо. ОФП. Упражнения на развитие мышц стопы и голени	1
31	Овладение мячом и противодействия. Упражнения на развитие мышц стопы и голени	1
32	Отвлекающие приёмы. ОФП. Упражнения на развитие мышц спины и живота	1
33	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча. Передачи мяча, бросок. ОФП	1
34	Соревнования по баскетболу	1
Итого		34

4. Методическое обеспечение

Методические рекомендации:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (баскетбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы; проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Методы и формы обучения:

Словесные: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Методика проведения занятия:

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала.

Материально- техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- баскетбольная площадка;
- хоккейная коробка;
- мяч волейбольный;
- мяч баскетбольный;
- скакалка;
- мяч малый;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- сетка волейбольная;
- щит баскетбольный;
- секундомер;
- мат гимнастический;
- обруч гимнастический;
- лыжи.

5. Список литературы

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
2. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Волгоград, 2012.
3. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
4. Физическая культура: учеб. для учащихся 6 - 11 кл. общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2006.
5. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2015.
6. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Владос: 2016 г.
7. Методическое пособия. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Готов к труду и обороне (ГТО). В.Н. Малиц, В.В. Бабкин. Минспорт России, Москва, 2016 г.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
9. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
10. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
11. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.