

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Глубокинская школа
Краснинского района Смоленской области

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: _____
Г.Е. Горбатенкова
Приказ № 144 от 01.09.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Захаренкова Татьяна Викторовна,
учитель физической культуры

д. Викторово
2021 год

Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа по ОФП создана на основе «Программы для внешкольных учреждений. Министерство образования РФ. Спортивные кружки и секции. М: Просвещение, 2020 г.» и «Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2018 год.»

Программа рассчитана на один час внеурочных занятий в неделю, для учащихся среднего звена. Содержание программы направлено на повышение уровня развития физических качеств, совершенствование техники спортивных игр. Изучение правил и практики судейства. Подготовку учеников к школьным, районным и областным соревнованиям по различным видам спорта. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для учащихся предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. При проведении практических занятий используются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.). Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Цель — формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- ☞ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ☞ дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- ☞ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- ☞ выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- ☞ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ☞ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- ☞ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ☞ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ☞ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

☞ содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые результаты обучения.

знать:

- основы истории развития физической культуры;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия спортивных игр, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

применять освоенные технические приемы в тренировочной и соревновательной деятельности;

владеть элементарными тактическими приемами спортивных игр в нападении и защите;

принимать участие в соревновательной деятельности;

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технике освоения физических упражнений, участие в соревнованиях.

Методическое обеспечение программы: учебные пособия, учебно-методические рекомендации, видеоматериалы, контрольно-измерительные материалы.

Учебно-тематический план

№ пп	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
I.	Теоретическая подготовка				
1.1	Физическая культура и спорт	1	1		Устный опрос
1.2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	1	В процессе занятий.		Устный опрос
1.3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	В процессе занятий.		Устный опрос
II.	Практическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка	4		4	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
2.2	Специальная физическая подготовка	3		3	Выполнение контрольных нормативов по СФП
2.3	Легкая атлетика	8		8	Зачет по технике выполнения л/а упражнений
2.4	Волейбол	6		6	Зачет по технике освоения технических приемов игры
2.5	Баскетбол	4		4	Зачет по технике освоения

					технических приемов игры
2.7	Лыжная подготовка	6		6	Зачет по технике освоения лыжных ходов
	ИТОГО:	34	1	33	

Примерный календарный план-график

прохождения учебного материала на 2021/2022 учебный год.

Всего часов 34	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
	Сентябрь, октябрь		Ноябрь, декабрь		Январь, февраль, март		Апрель, май	
Тренировочных занятий-34	Номер тренировочного занятия							
	1	2-5	6-11	12-16	17-24	25-28	29-34	
	Т	Л/а	В/б	Б/б	Л/п	В/б	Л/а	

Условные обозначения : Л/а - легкая атлетика , В/б – волейбол, Ф/б – футбол , Л/п – лыжная подготовка, Б/б – баскетбол, Т- теория. Часы физической и теоретической подготовки равномерно распределяются по видам программы.

Тематическое планирование.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание обучения	Форма занятия	Дата проведения	Форма контроля
1.	Физическая культура и спорт.	1	Физическая культура и спорт.			
2.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский	1	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.			

	бег. Гигиена спортсмена.					
3.	Спринтерский бег. Техника длительного бега.	1	Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе 15-20 мин.			
4.	Спринтерский бег. Техника длительного бега. Виды соревнований по Л/а и рекорды;	1	Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон. Бег на результат на 60 и 100 м. Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе 15-20 мин. Виды соревнований по Л/а и рекорды;			
5.	Правила соревнований. Спринтерский бег. Техника длительного бега.	1	Правила соревнований. Эстафетный бег. Бег на 1500 м.			
6.	Техника безопасности при занятиях волейболом, терминология волейбола. Техника передвижений и приема, передач мяча.	1	Техника безопасности при занятиях волейболом, терминология волейбола. Совершенствование техники передвижений. Техника приема и передач мяча.			
7.	Техника передвижений и приема, передач мяча. Правила игры.	1	Передвижения различными способами в стойке. Техника приема и передач мяча стоя на месте. Правила игры			
8.	Техника передвижений и приема, передач мяча.	1	Передвижения различными способами в стойке. Техника приема и передач мяча после перемещений.			
9.	Техника приема и передач мяча. Верхняя прямая	11	Совершенствование техники приема и передач мяча. Техника верхней прямой подачи. Игра			

	подача.		по упрощенным правилам.			
10.	Техника нападающего удара. Одиночное блокирование.	1	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Игра по упрощенным правилам.			
11.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Оказание первой помощи.	1	Игровые задания с элементами тактики. Приемы оказания первой помощи.			
12.	Техника безопасности при занятиях баскетболом, терминология баскетбола. Техника ловли и передач мяча.	1	Техника безопасности при занятиях баскетболом, терминология баскетбола. Варианты ловли и передач мяча на месте и в движении.			
13.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техники ловли и передач мяча.	1	Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.			
14.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча.	1	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.			
15.	Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Правила соревнований.	1	Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении.			
16.	Техника бросков мяча. Тактика свободного	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении. То же с пассивным сопротивлением защитника.			

	нападения. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		броски одной и двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам баскетбола.			
17.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Освоение техники лыжных ходов.	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение и поворот плугом. Подвижные игры на лыжах.			
18.	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжника. Освоение техники лыжных ходов.	1	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжника. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции до 5 км;			
19.	Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта. Освоение техники лыжных ходов.	1	Применение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение и поворот плугом. Подвижные игры на лыжах.			
20.	Первая помощь при травмах и обморожениях. Освоение техники лыжных ходов.	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение и поворот плугом. Подвижные игры на лыжах.			
21.	Врачебный контроль, самоконтроль . Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный, преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км;			
22.	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный, преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км;			
23.	Освоение техники лыжных ходов.Правила	1	Одновременный одношажный (стартовый вариант), коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км;			

	соревнований					
24.	Освоение техники лыжных ходов.	1	Переход с попеременных на одновременные, коньковый ход. Соревнование (ю) 3км. (д) 2км.			
25.	Техника безопасности при занятиях волейболом, терминология волейбола. Техника передвижений и приема, передач мяча.	1	Техника безопасности при занятиях волейболом, терминология волейбола. Совершенствование техники передвижений. Техника приема и передач мяча.			
26.	Техника передвижений и приема, передач мяча. Правила игры.	1	Передвижения различными способами в стойке. Техника приема и передач мяча стоя на месте и передач мяча после перемещений. Правила игры.			
27.	Техника приема и передач мяча. Верхняя прямая подача.	1	Совершенствование техники приема и передач мяча. Техника верхней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.			
28.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1	Игровые задания с элементами тактики. Игра по правилам.			
29.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Техника прыжка в длину с разбега.		Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон. Освоение техники прыжка в длину с разбега.			
30.	Самоконтроль при занятиях Л/а. Спринтерский бег. Техника длительного бега.	1	Приемы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе 15-20 мин.			
31.	Спринтерский бег. Техника	1	Совершенствование техники спринтерского бега: низкий			

	длительного бега.		старт, стартовый разгон. Эстафетный бег. Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном темпе 15-20 мин.			
32.	Спринтерский бег. Техника прыжка в длину с разбега. Правила соревнований в беге, прыжках.	1	Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон. Освоение техники прыжка в длину с разбега.			
33.	Спринтерский бег. Техника прыжка в длину с разбега.	1	Бег на результат на 60 и 100 м. Эстафетный бег. Соревнования по прыжкам в длину с разбега.			
34.	Спринтерский бег. Техника длительного бега.	1	Эстафетный бег. Бег на 2000 м. Обобщение проделанной работы. Задание на лето.			

1

Литература:

1) Программы для внешкольных учреждений. Министерство образования РФ. Спортивные кружки и секции. М: Просвещение, 2011 г

2) Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012 год

3) Настольная книга тренера. Наука побеждать. Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астель»: ООО «Издательство АСТ», 2002

4) Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. Б. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2007