

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ ГОРОДА АБДУЛИНО»

461742, Оренбургская обл., г. Абдулино, ул. Школьная, д.35
тел.(35355)2-83-22, факс (35355)2-84-57, e-mail: l2_ou@mbou.ru

Утверждено:
Директор МБОУ «Лицей
г. Абдулино»
Ибрагимов Г.Р.
«30 августа 2023

Согласовано:
Зам. директора по ВР
Паркина Э.В.
«30 августа 2023

Рассмотрено на заседании
ШМО
Протокол №1
«30 августа 2023

Дополнительная образовательная программа

«Общая физическая подготовка»

Спортивно - оздоровительное направление

Программу разработал:
учитель физической культуры
Шафиева Рафия Матимовна
Срок реализации программы – 1 год
Возраст обучающихся: 11-15 лет

Пояснительная записка

Данная программа секции «Общая физическая подготовка» разработана для реализации в основной школе и рассчитана на возраст 11 – 15 лет (5 – 9 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, профилактике 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 двигательными умениями и навыками.

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.

Тематический план

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|-------|---|--|-----------------------|----------------------|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований. | 1 | 1 | - |
| 2. | Техника безопасности во время занятий ОФП | | | |
| 3. | Лёгкая атлетика | 14 | - | 14 |
| 4. | Подвижные игры | 6 | - | 6 |
| 5. | Спортивные игры: | 47 | - | 47 |
| | Футбол | 10 | - | 10 |
| | Волейбол | 11 | - | 11 |
| | Баскетбол | 13 | - | 13 |
| | Настольный теннис | 13 | - | 13 |
| 6. | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | Согласно плану спортивных мероприятий. | | |
| 7. | ИТОГО | 68 | 1 | 67 |

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.

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.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Дата проведения |
|------------------------|---|-----------------|
| | Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки. | |
| Лёгкая атлетика | | |
| | Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции. | |
| | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. | |
| | Ускорения; бег по повороту; финиш. | |
| | Бег на время на дистанции 30. 60м. | |
| | Бег на время на дистанции 100м. | |
| | Бег по пересечённой местности. | |
| Футбол | | |
| | Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода. | |
| | Ведение и обводка. Отбор мяча. | |
| | Финты. Выбивания. | |
| | Отбор мяча. Вбрасывание мяча. | |
| | Вбрасывание мяча. Игра вратаря. | |
| | Соревнования. Тренировочная игра. | |
| Баскетбол | | |
| | Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра. | |
| | Ловля и передача мяча. Учебная игра. | |
| | Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками. | |
| | Броски мяча в кольцо после ведения. | |

| | |
|---|--|
| Выбивание мяча при ведении и броске. | |
| Борьба за мяч, отскочивший от щита. | |
| Учебно-тренировочная игра. | |
| Подвижные игры с мячом | |
| Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте. | |
| Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко. | |
| Учебно-тренировочная игра. | |
| Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | |
| Волейбол | |
| Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча. | |
| Приём мяча. Передача мяча. | |
| Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. | |
| Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. | |
| Нападающий удар. Блокирование мяча. | |
| Нападающий удар. Блокирование мяча. | |
| Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | |
| Баскетбол | |
| Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы. | |
| Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. | |
| Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. | |
| Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра. | |
| Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра. | |
| Командные тактические действия в нападении и защите. Игра. | |
| Подвижные игры с мячом | |
| Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом. | |
| Перестрелка с 2 и 3 мячами. | |
| Настольный теннис | |
| Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком. | |
| Игра толчком справа и слева. | |

| | |
|--|--|
| Атакующие удары по диагонали. | |
| Атакующие удары по линии. | |
| Игра в защите. | |
| Выполнение подач разными ударами. | |
| Игра в разных направлениях. | |
| Игра на счет разученными ударами. | |
| Игра с коротких и длинных мячей. | |
| Групповые игры. | |
| Отработка ударов накатом. | |
| Отработка ударов срезкой. | |
| Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. | |
| Волейбол | |
| Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар. | |
| Передача мяча у сетки. Нападающий удар. | |
| Блокирование мяча. Нападающий удар. | |
| Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | |
| Лёгкая атлетика | |
| Бег на короткие дистанции. | |
| Бег на короткие дистанции | |
| Бег по пересечённой местности. | |
| Бег по пересечённой местности. | |
| Бег по пересечённой местности. | |
| С/и «Лапта». Бег на средние дистанции. | |
| С/и «Лапта». Бег на средние дистанции. | |
| Тестирование. | |
| Футбол | |
| Удары по мячу. Тренировочная игра. | |
| Удары по мячу. Тренировочная игра. | |
| Игра вратаря. Игра. | |
| План самостоятельных занятий на лето. | |

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», 2011 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 |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта (с) | 4,3-4,5 | 4,1-4,3 |
| 2. | Бег 60 м с высокого старта (с) | 9,1-9,3 | 8,3-8,5 |
| 3. | Бег 3000 м (мин) | Без учета времени | 15 и менее |

| | | | |
|-----|--|---------|---------|
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 190-200 | 230-240 |
| 5. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз) | 100-105 | 110-120 |
| 6. | Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз) | 20-25 | 30-35 |
| 7. | Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа | 25 | 30 |
| 8. | Отжимание от пола | 25-30 | 35-40 |
| 9. | Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке | 15-25 | - |
| 10. | Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине | - | 10 |