

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Атяшевского муниципального района Республики Мордовия
«Козловская средняя школа»

Программа рассмотрена
На заседании методического со-
вета
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

Утверждаю
Приказ №115 от 31.08.2023 г.
Директор МАОУ «Козловская средняя
школа»
/С. М. Евдокимов./



Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа спортивно-оздоровительной направленности
«Общая физическая подготовка»
(базовый уровень)
Возраст обучающихся: 12-15 лет
Нормативный срок освоения программы: 1 год

Автор-разработчик:
учитель физической культуры и ОБЖ
Вавилкин А.Н.

С. Лобаски, 2023г.

Пояснительная записка

1. Направленность дополнительной образовательной программы.

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность.

2. Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа кружка «Общая физическая подготовка» 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 в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

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 кружка «ОФП», на базе МБОУ «Лобаскинская средняя школа» рассчитана на учащихся в возрасте от одиннадцати до четырнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

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.

Данная программа основывается на комплексном подходе обучения и оздоровления учащихся МБОУ «Лобаскинская средняя школа».

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.

3. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.

Программа преследует следующие цели и задачи:

- формирование у учащихся средней школы стойкого положительного отношения к физической культуре и спорту как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.
- - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- - обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- - подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- выявление способных и талантливых спортсменов.
- формирование необходимых умений и навыков по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

4. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной: 13 - 15 лет.

5. Срок реализации программы – 1 год.

6. Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в форме беседы, тренировки спортсменов, участия в соревнованиях.

Режим занятий – один раз в неделю по одному часу (понедельник – 14.25 – 15.10 ч.).

7. Ожидаемый результат.

Ожидаемый результат программы предусматривает получение учащимися знаний в области прикладных видов спорта; навыков самостоятельных занятий физической культурой; гигиены и профилактики заболеваний; формирование потребности в здоровом образе жизни.

8. Форма подведения итогов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных занятий, проведение соревнований.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических ка-

честв. 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 всей 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.

Материальная база

4.1 Хоккейный корт, Футбольная площадка.

4.2 Материальная база:

- Гимнастическая стенка — 1 шт.
- Мяч для метания- 10 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический козел — 1 шт. Гимнастический мат -4 шт.
- Набивной мяч – 4 шт. Скакалки – 10 шт.
- Гимнастический мостик -2 шт.
- Хоккейная форма – 10шт.
- Обруч гимнастический
- Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 к
- Комната для хранения инвентаря.
- Теннисные ракетки, теннисные шарики, теннисная сетка, секундомер.
- Футбольные мячи – 5
- Пневматические винтовки – 3

Тематический план секции

		количество часов
--	--	------------------

№	Содержание темы	всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. ТБ.	1	1	
2	Лёгкая атлетика	6	-	6
3	Гимнастика	4		4
4	Хоккей с шайбой	8	-	8
5	Настольный теннис	5	-	5
6	Футбол	6	-	6
7	Стрельба	5	1	4
8	Контрольные испытания, соревнования	1	-	1
	Итого:	35		

Программа

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 вися (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.

Настольный теннис.

Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Поддачи. 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. Не менее 5 игр.

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.

Хоккей.

Бег на коньках. Рывок. Держание клюшки. Ведение шайбы (дриблинг). Броски по воротам. Действие вратаря. Пас, передача шайбы. Остановка шайбы. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Отбор шайбы. Атака с ходу. Групповые и командные взаимодействия.

Контрольные испытания, соревнования.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	ТЕМА	КОЛ-ВО ЧАСОВ	План	Факт
1	<u>Физическая культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль (1 ч.)</u> Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный режим школьников - подростков. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1		
2	<u>Легкая атлетика (6 ч.)</u> Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.	2		
3	Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.	2		
4	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.	2		
5	<u>Настольный теннис (5 ч.)</u> Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева.	1		
6	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.	3		
7	Соревнование по круговой системе.	1		
8	<u>Гимнастика (4 ч.)</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).	1		
9	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1		
10	Подтягивание из виса (мальчики), сгибание, разгибание рук в упоре лежа, сидя (девочки).	1		

11	Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.	1		
12	<u>Хоккей (8 ч.)</u> Бег на коньках. Рывок. Держание клюшки	1		
13	Бег на коньках. Рывок. Держание клюшки. Движение спиной вперёд	1		
14	Бег на коньках. Рывок. Держание клюшки. Движение спиной вперёд. Броски по воротам . Держание клюшки	1		
15	Бег на коньках. Рывок. Держание клюшки. Движение спиной вперёд. Броски по воротам . Держание клюшки. Ведение шайбы «дриблинг». Броски по воротам. Действие вратаря	1		
16	Бег на коньках. Рывок. Держание клюшки. Движение спиной вперёд. Броски по воротам . Держание клюшки. Ведение шайбы «дриблинг». Броски по воротам. Действие вратаря. Пас, передача шайбы	1		
17	Бег на коньках. Рывок. Держание клюшки. Движение спиной вперёд. Броски по воротам . Держание клюшки. Ведение шайбы «дриблинг». Броски по воротам. Действие вратаря. Пас, передача шайбы. Индивидуальное действие в защите.	1		
18	Бег на коньках. Рывок. Держание клюшки. Движение спиной вперёд. Броски по воротам . Держание клюшки. Ведение шайбы «дриблинг». Броски по воротам. Действие вратаря. Пас, передача шайбы. Индивидуальное действие в защите. Индивидуальное действие в нападении. Отбор шайбы. Атака с ходу	1		
19	<i>Соревнования по хоккею.</i>	1		
20	<u>Стрельба (5 ч.)</u> Стрелковый спорт в РФ. Основы стрельбы. Назначение, свойства, устройство пневматической винтовки.	1		
21	Изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире. Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки. Инструктаж по т/б.	4		
22	<u>Футбол (6 ч.)</u> 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.	1		
23	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Учебная игра.	1		
24	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	1		
25	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передви-	1		

	жения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Учебная игра			
26	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	1		
27	<i>Контрольные испытания, соревнования</i>	1		
	Всего:	35		

Использованная литература

1. Былеева Л. В. Подвижные игры. М., 1974 г.
2. Должников И. И. ГТО в школе. М., 1983 г.
3. Портных Ю. И. Спортивные игры. М., 1974 г.

4. Оборонно- спортивные кружки. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1976 г.
5. Качашкин В. Н. Физическое воспитание в начальной школе. М., 1978 г.
6. Уроки физической культуры в 4-5 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1984 г.
7. Уроки физической культуры в 7-8 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1981 г.
8. Уроки физической культуры в 9-10 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1982 г.